

TIDAK ADA AJAHN CHAH

S E B U A H R E F L E K S I



TIDAK ADA AJAHN CHAH S E B U A H R E F L E K S I

TIDAK UNTUK DIJUAL

Sesuai dengan harapan Ajahn Chah agar Dhamma tidak dijual dengan cara dan bentuk apa pun, maka buku ini dicetak dan didistribusikan secara cuma-cuma

Following the wish of Ajahn Chah that his Dhamma teachings not be sold on any way or form, this book is published for free distribution only

TIDAK ADA AJAHN CHAH

Sebuah Refleksi

- Judul asli : No Ajahn Chah – Reflections
Sumber : Dhamma Garden &
http://ajahnchah.org/pdf/no_ajahn_chah.pdf
Alih Bahasa : Jacob - Christine Setiawan
Diedit kembali : Budi S H
Perancang Sampul : Lanna Hartono
Tata Letak : Budi S H - Lanna Hartono

~ Cetakan kelima Februari 2018 ~



Suatu ketika seorang umat datang kepada Ajahn Chah dan bertanya, siapakah Ajahn Chah. Mengetahui perkembangan batin orang tersebut tidak begitu maju, Ajahn Chah menunjuk dirinya sendiri dan menjawab, “Ini, inilah Ajahn Chah.”

Dalam kesempatan lain, Orang yang berbeda menanyakan hal yang sama kepada Ajahn Chah. Tetapi kali ini melihat kapasitas yang lebih tinggi dari si penanya untuk memahami Dhamma, Ajahn Chah menjawabnya dengan berkata, “Ajahn Chah? TIDAK ADA Ajahn Chah.”

Once there was a layman who came to Ajahn Chah and asked him who Ajahn Chah was. Ajahn Chah, seeing that the spiritual development of the individual was not very advance, pointed to himself and said, “This, this is Ajahn Chah.”

On another occasion, someone else asked Ajahn Chah the same question, This time, however, seeing that the questioner’s capacity to understand the Dhamma was higher, Ajahn Chah answered by saying, “Ajahn Chah? There is NO Ajahn Chah.”

Kutipan-kutipan singkat dalam buku ini diambil dari buku *Bodhinyana*, *a Taste of Freedom*, *a Still Forest Pool*, *Samadhi Bhavana*, *Seeing the Way*, *Living Dhamma*, *Food for the Heart*, dan *Venerable Father – a Life with Ajahn Chah*. Beberapa kutipan berasal dari koleksi pribadi yang belum dipublikasikan sampai saat ini.

*The quotations in this collection have been taken from *Bodhinyana*, *a Taste of Freedom*, *a Still Forest Pool*, *Samadhi Bhavana*, *Seeing the Way*, *Living Dhamma*, *Food for the Heart*, and *Venerable Father – a Life with Ajahn Chah*. Some quotations come from a personal collection hitherto unpublished.*

Daftar Isi

Pendahuluan		<i>Introduction</i>	vii
Kelahiran & Kematian	1	<i>Birth & Death</i>	1
Tubuh Jasmani	2	<i>Body</i>	13
Napas	3	<i>Breath</i>	19
Dhamma	4	<i>Dhamma</i>	23
Hati & Pikiran	5	<i>Heart & Mind</i>	37
Ketidak-kekalan	6	<i>Impermanence</i>	51
Kamma	7	<i>Kamma</i>	61
Praktik Meditasi	8	<i>Meditation Practice</i>	69
Tanpa Aku	9	<i>Non Self</i>	105
Kedamaian	10	<i>Peace</i>	115
Penderitaan	11	<i>Suffering</i>	127
Guru	12	<i>Teacher</i>	147
Pengertian & Kebijaksanaan	13	<i>Understanding & Wisdom</i>	161
Kebajikan	14	<i>Virtue</i>	169
Serba-serbi	15	<i>Miscellaneous</i>	183
Undangan		<i>An Invitation</i>	229
Daftar Istilah		<i>Glossary</i>	230

PENDAHULUAN

Introduction

Saat orang berkata pada Ajahn Chah bahwa mereka tidak mungkin berlatih di dalam kehidupan bermasyarakat, beliau akan bertanya, “Jika saya menyodok dada kalian dengan dupa yang menyala, apa kalian akan berkata bahwa benar, ini benar menyakitkan, tetapi karena hidup dalam masyarakat maka kalian tidak bisa menghindarinya?” Maksud dari jawaban Ajahn Chah tidak berbeda dengan perumpamaan Sang Buddha mengenai panah beracun. Sang Buddha bercerita tentang seorang pria yang terkena panah dan tidak mengizinkan seorang pun mencabutnya sebelum semua pertanyaannya tentang panah, busur dan pemanah terjawab. Satu-satunya masalah di sini adalah orang yang terluka ini kemungkinan besar mati sebelum semua pertanyaannya terjawab. Yang harus disadari oleh pria itu adalah bahwa ia terluka dan sekarat, dan ia harus melakukan sesuatu untuk itu.

When people would say to Ajahn Chah that they found it impossible to practice in society, he would ask them, “If I poked you in the chest with a burning stick, would you say that indeed you were suffering, but since you live in society you can't get away from it?” Ajahn Chah's response makes a point not unlike the Buddha's parable of the poisoned arrow. The Buddha tells of man who had been shot by an arrow and would not let anyone pull it out until his question about the arrow, the bow and the archer were all answered. The only problem was that the wounded man would probably die before he could get the replies to all of his questions. What the wounded man had to realize was that he was in pain and dying, and he should do something about that right away.

Ajahn Chah menekankan hal ini berulang kali dalam ajarannya: Anda sedang menderita; lakukanlah sesuatu sekarang juga! Beliau tidak akan menghabiskan banyak waktu untuk berbicara mengenai kedamaian, kebijaksanaan, atau keadaan nibbana, tetapi lebih pada berlatih untuk sadar secara berkesinambungan terhadap apa yang terjadi pada batin dan jasmani yang muncul pada momen saat ini, belajar untuk melihat apa adanya dan melepaskan. Meditasi, menurut beliau adalah bukan untuk mendapatkan sesuatu, melainkan untuk melepaskan sesuatu. Bahkan ketika ditanya mengenai kedamaian yang seseorang akan capai melalui latihan, beliau akan cenderung berbicara mengenai kerisauan yang harus disingkirkan terlebih dahulu, karena menurutnya, kedamaian adalah berakhirnya kerisauan.

Ajahn Chah emphasized this point over and over again in his teachings: You're suffering; do something about it now! He wouldn't spend much time talking about peace, wisdom, or nibbanic states, but rather the practice of constantly being aware of what was happening within the body and mind in the present moment, learning how to simply watch and let go. Meditation, he'd say, was not getting things, but getting rid of things. Even when asked about the peace that one could attain through practice, he would instead rather speak of the confusion that one should first get rid of, for, as he put it, peace is the end of confusion.

Buku ini tidak hanya memberikan refleksi mengenai penderitaan dan praktik meditasi saja, tetapi juga memberi kita pemahaman mengenai ketidak-kekalan, kebajikan, tanpa aku dan sebagainya. Kami berharap pembaca dapat menganggap buku ini sebagai pendamping dan “teman baik” ketika sedang dalam refleksi diri, dan mungkin mendapatkan gambaran tentang “tidak ada Ajahn Chah” yang sering berujar, “Saya selalu berbicara mengenai hal-hal yang harus dikembangkan dan yang harus dilepas, tetapi, sungguh, sebenarnya ‘tidak ada’ yang dikembangkan dan ‘tidak ada’ yang dilepas.”

This collection reflects not on suffering and meditation practice, but also gives us some insight into impermanence, virtue, non-self and so on. We hope that the reader will take this little book as a companion and "good friend" for moments of quiet reflection, and perhaps get a glimpse of the "no-Ajahn Chah" who used to say, "I'm always talking about things to develop and things to give up, but, really, there's nothing to develop and nothing to give up"

Kelahiran & Kematian

1

Birth & Death

1

Latihan yang baik adalah bertanya secara mendalam kepada diri sendiri, “Mengapa saya dilahirkan?” Tanyalah diri Anda dengan pertanyaan ini, pagi, siang, dan malam... setiap hari.

2

Kelahiran dan kematian hanyalah merupakan satu hal. Anda tidak bisa memiliki yang satu tanpa yang lainnya. Sedikit aneh menyaksikan betapa pada saat ada kematian, orang-orang menangis sedih, dan saat kelahiran begitu bersuka-cita. Ini adalah kebodohan. Saya pikir jika Anda benar-benar ingin menangis, lebih baik lakukanlah pada saat seseorang dilahirkan. Menangislah pada akar masalah, karena bila tidak ada kelahiran, maka tidak akan ada kematian. Apakah Anda bisa memahaminya?

1

A good practice is to ask yourself very sincerely, “Why was I born?” Ask yourself this question in the morning, in the afternoon, and at night... every day.

2

Our birth and death are just one thing. You can't have one without the other. It's a little funny to see how at a death people are so tearful and sad, and at a birth how happy and delighted. It's delusion. I think if you really want to cry, then it would be better to do so when someone's born. Cry at the root, for if there were no birth, there would be no death. Can you understand this?

3

Anda berpikir bahwa orang mengerti seperti apa berada dalam kandungan. Betapa tidak nyamannya itu! Bayangkan saja tinggal dalam gubuk sehari saja rasanya sudah sulit. Tutup semua pintu dan jendela, dan Anda pasti akan merasa tertekan. Jadi bagaimana rasanya tinggal di dalam perut seseorang selama sembilan bulan? Meskipun demikian Anda tetap mau dilahirkan lagi! Anda tahu betapa tidak nyamannya di sana, dan masih mau menempelkan kepala di sana, menaruh leher Anda dalam jerat itu sekali lagi.

4

Mengapa kita dilahirkan? Kita dilahirkan agar tidak terlahir kembali.

3

*Y*ou'd think that people could appreciate what it would be like to live in a person's belly. How uncomfortable that would be! Just look at how merely staying in a hut for only one day is already hard to take. You shut all the doors and windows and you're suffocating already. How would it be to lie in a person's belly for nine months? Yet you want to be born again! You know it wouldn't be comfortable in there, and yet you want to stick your head right in there, to put your neck in the noose once again.

4

*W*hy are we born? We are born so that we will not have to be born again.

5

Jika seseorang tidak memahami kematian, hidup bisa menjadi sangat membingungkan.

6

Sang Buddha mengatakan kepada Ananda untuk melihat ketidak-kekalan, untuk melihat kematian dalam setiap napas. Kita harus memahami kematian; Kita harus mati agar dapat hidup. Apa artinya? Mengalami kematian adalah jalan menuju akhir dari semua keraguan, semua pertanyaan kita. Cukup dengan menyadari dan berada pada realitas momen saat ini. Anda tidak dapat mati esok; Anda pasti mati saat ini. Dapatkah Anda melakukannya? Bila dapat, Anda akan mengerti kedamaian dari tiadanya pertanyaan.

5

*W*hen one does not understand death, life can be very confusing.

6

*T*he Buddha told his disciple Ananda to see impermanence, to see death with every breath. We must know death; we must die in order to live. What does this mean? To die is to come to the end of all our doubts, all our questions, and just be here with the present reality. You can never die tomorrow; you must die now. Can you do it? If you can do it, you will know the peace of no more questions.

7

Kematian itu sedekat napas kita.

8

Jika Anda telah berlatih dengan benar, Anda tidak akan merasa takut ketika sakit, tidak sedih saat seseorang meninggal. Ketika Anda menjalani perawatan di rumah sakit, camkan dalam pikiran Anda, jika sembuh itu bagus; jika mati, itu pun bagus. Saya jamin apabila dokter berkata bahwa saya mengidap kanker dan akan mati beberapa bulan lagi, saya akan mengingatkan dokter itu, “Hati-hati, karena kematian juga akan menjemputmu. Ini hanya masalah siapa duluan dan siapa belakangan.” Dokter tidak dapat menyembuhkan kematian dan tidak dapat mencegah kematian. Hanya Buddha yang dapat disebut dokter, jadi mengapa tidak pergi dan menggunakan obat dari Buddha?

7

D *eath is as close as our breath*

8

I *f you've trained properly, you wouldn't feel frightened when you fall sick, nor upset when someone dies. When you go into the hospital for treatment, determine in your mind that if you get better, that's fine, and that if you die, that's fine, too. I guarantee you that if the doctors told me I had cancer and was going to die in a few months, I'd remind the doctors, "Watch out, because death is coming to get you, too. It's just a question of who goes first and who goes later." Doctors are not going to cure death or prevent death. Only the Buddha was such a doctor, so why not go ahead and use the Buddha's medicine?*

9

Jika Anda takut sakit, jika Anda takut mati, sebaiknya Anda merenungkan dari mana mereka berasal. Dari mana mereka datang? Mereka muncul dari kelahiran. Jadi jangan sedih jika seseorang meninggal - itu adalah hal yang alami, dan penderitaannya dalam kehidupan kali ini berakhir. Jika Anda mau bersedih, bersedihlah pada saat orang dilahirkan: “Oh tidak, mereka datang lagi. Mereka akan menderita dan mati lagi!”

10

“Dia Yang Tahu” memahami dengan jelas bahwa semua fenomena yang berkondisi bukanlah sesuatu yang substansial. Jadi “Dia Yang Tahu” ini, tidaklah menjadi senang atau sedih, karena ia tidak mengikuti kondisi-kondisi yang berubah. Saat lahir menjadi senang; menjadi sedih saat mati. Karena mati kita dilahirkan kembali; Karena dilahirkan, kita mati lagi. Kelahiran dan kematian dari satu momen ke momen berikutnya ini adalah pusaran roda samsara yang tidak pernah berakhir.

9

I f you're afraid of illnesses, if you are afraid of death, then you should contemplate where they come from. Where do they come from? They arise from birth. So don't be sad when someone dies - it's just nature, and his suffering in this life is over. If you want to be sad, be sad when people are born: "Oh, no, they've come again. They're going to suffer and die again!"

10

T he "One Who Knows" clearly knows that all conditioned phenomena are unsubstantial. So this "One Who Knows" does not become happy or sad, for it does not follow changing conditions. To become glad, is to be born; to become dejected, is to die. Having died, we are born again; having been born, we die again. This birth and death from one moment to the next is the endless spinning wheel of samsara.

Tubuh Jasmani

2

B o d y

11

Bila tubuh bisa berbicara, ia akan berkata kepada kita sepanjang hari, “Tahukah Kamu, Kamu bukanlah majikanku.” Sebenarnya ia berkata kepada kita dari waktu ke waktu, tetapi dalam bahasa Dhamma, sehingga kita tidak mampu memahaminya.

12

Kondisi bukanlah milik kita. Mereka mengikuti jalan alaminya sendiri. Kita tidak bisa melakukan apa pun terhadap jalannya tubuh ini. Kita bisa mempercantiknya sedikit, membuatnya menarik dan bersih sementara, seperti gadis-gadis muda yang memoles lipstik di bibir dan memanjangkan kuku-kuku mereka, namun saat usia tua tiba, semua orang menghadapi hal yang sama. Inilah jalannya tubuh. Kita tidak dapat mengubahnya dengan cara apa pun. Tetapi yang bisa kita perbaiki dan percantik adalah batin.

11

I f the body could talk, it would be telling us all day long, “You’re not my owner, you know.” Actually it’s telling it to us all the time, but it’s Dhamma language, so we’re unable to understand it.

12

C onditions don't belong to us. They follow their own natural course. We can't do anything about the way the body is. We can beautify it a little, make it look attractive and clean for a while, like the young girls who paint their lips and let their nails grow long, but when old age arrives, everyone is in the same boat. That is the way the body is. We can't make it any other way. But, what we can improve and beautify is the mind.

Kalau tubuh ini benar-benar milik kita, pasti ia akan mematuhi perintah kita. Jika kita bilang, “Jangan jadi tua,” atau “Saya melarangmu untuk sakit,” apakah ia patuh? Tidak! Ia tidak peduli. Kita hanya menyewa “rumah” ini, bukan memilikinya. Kalau kita berpikir tubuh ini sebagai milik, kita akan menderita saat harus meninggalkannya. Tetapi kenyataannya, tidak ada apa pun yang permanen, tidak ada yang tak berubah atau tetap di mana kita bisa dengan aman bergantung padanya.

13

I f our body really belonged to us, it would obey our commands. If we say, "Don't get old," or "I forbid you to get sick," does it obey us? No! It takes no notice. We only rent this "house," not own it. If we think it does belong to us, we will suffer when we have to leave it. But in reality, there is no such thing as a permanent self, nothing unchanging or solid that we can hold on to.

3

N a p a s

B r e a t h

14

Ada orang yang lahir dan mati tanpa pernah sekalipun menyadari napas masuk dan keluar dari tubuhnya. Ini menunjukkan betapa jauhnya mereka hidup dari diri mereka sendiri.

15

Waktu adalah napas kita pada momen saat ini.

16

Anda berkata bahwa Anda terlalu sibuk untuk bermeditasi. Apakah Anda punya waktu untuk bernapas? Meditasi adalah napas Anda. Mengapa Anda punya waktu untuk bernapas tapi tidak punya waktu untuk bermeditasi? Bernapas adalah sesuatu yang penting bagi hidup seseorang. Jika Anda melihat bahwa latihan Dhamma penting bagi hidup Anda, maka Anda akan merasa bahwa bernapas dan berlatih Dhamma adalah sama pentingnya.

14

T here are people who are born and die and never once are aware of their breath going in and out of their body. That's how far away they live from themselves.

15

T ime is our present breath.

16

Y ou say that you are too busy to meditate. Do you have time to breathe? Meditation is your breath. Why do you have time to breathe but not to meditate? Breathing is something vital to people's lives. If you see that Dhamma practice is vital to your life, then you will feel that breathing and practising the Dhamma are equally important.

4

Dhamma

D h a m m a

17

Apa itu Dhamma? Tidak ada sesuatu pun yang bukan Dhamma.

18

Bagaimana Dhamma mengajarkan cara hidup yang benar? Dengan menunjukkannya kepada kita. Dhamma memiliki banyak cara untuk memperlihatkannya - melalui batu atau pohon atau apa saja yang ada di depan Anda. Sebuah pengajaran tanpa kata-kata. Jadi tenangkan pikiran, batin, dan belajar mengamati. Anda akan menemukan seluruh Dhamma muncul dengan sendirinya di sini, saat ini. Kapan dan di mana lagi Anda hendak mencarinya?

19

Pertama Anda mengerti Dhamma melalui pemikiran Anda. Jika sudah mengerti, Anda akan melatih Dhamma. Dan jika melatihnya, Anda akan mulai melihatnya. Dan ketika melihatnya, Anda lah Dhamma tersebut dan Anda memiliki kebahagiaan seorang Buddha.

17

*W*hat is Dhamma? Nothing isn't.

18

*H*ow does the Dhamma teach the proper way of life? It shows us how to live. It has many ways of showing it - on rocks or trees or just in front of you. It is a teaching but not in words. So still the mind, the heart, and learn to watch. You'll find the whole Dhamma revealing itself here and now. At what other time and place are you going to look?

19

*F*irst you understand the Dhamma with your thoughts. If you begin to understand it, you will practice it. And if you practice it, you will begin to see it. And when you see it, you are the Dhamma and you have the joy of the Buddha.

20

Dhamma harus ditemukan dengan melihat ke dalam batin Anda sendiri, melihat mana yang benar dan mana yang salah, mana yang seimbang dan mana yang tidak seimbang.

21

Hanya ada satu keajaiban yang sesungguhnya, keajaiban Dhamma. Keajaiban yang lain seperti ilusi dari sebuah permainan kartu sulap. Mengalihkan kita dari permainan yang sesungguhnya, yaitu hubungan kita dengan: kehidupan manusia, kelahiran, kematian dan kebebasan.

22

Apa pun yang Anda lakukan, jadikanlah Dhamma. Jika Anda merasa tidak baik, lihat ke dalam. Jika Anda tahu salah dan tetap melakukannya, itulah kekotoran batin.

20

*T*he Dhamma has to be found by looking into your own heart and seeing that which is true and that which is not, that which is balanced and that which is not balanced.

21

*T*here is only one real magic, the magic of Dhamma. Any other magic is like the illusion of a card trick. It distracts us from the real game: our relation to human life, to birth, to death and to freedom.

22

*W*hatever you do, make it Dhamma. If you don't feel good, look inside. If you know it's wrong and still do it, that's defilement.

23

Sulit menemukan mereka yang mendengarkan Dhamma, yang mengingat Dhamma dan mempraktikkannya, yang mencapai Dhamma dan melihatnya.

24

Terlepas dari waktu dan tempat, keseluruhan praktik Dhamma menuju ke penyelesaian pada tempat yang tidak ada apa-apa. Itu adalah tempat bagi pelepasan, kekosongan, untuk meletakkan beban. Inilah akhir.

23

*I*t's hard to find those who listen to Dhamma, who remember Dhamma and practice it, who reach Dhamma and see it.

24

*R*egardless of time and place, the whole practice of Dhamma comes to completion at the place where there is nothing. It's the place of surrender, of emptiness, of laying down the burden. This is the finish.

25

Semua adalah Dhamma jika kita memiliki perhatian murni. Saat melihat binatang lari dari bahaya, kita melihat bahwa mereka seperti kita. Mereka lari dari penderitaan dan mencari kebahagiaan. Mereka juga memiliki rasa takut. Takut terhadap kehidupannya, persis seperti kita. Ketika melihat melalui 'kebenaran,' kita melihat bahwa semua binatang dan manusia tidaklah berbeda. Kita hanyalah sekumpulan rangkaian dari kelahiran, usia tua, sakit, dan kematian.

26

Dhamma berada tidak jauh. Ia tepat bersama kita. Dhamma bukanlah tentang malaikat di langit atau apa pun yang seperti itu. Melainkan hanya tentang kita, tentang apa yang sedang kita lakukan saat ini. Amati diri Anda sendiri. Terkadang ada kebahagiaan, terkadang penderitaan, kadang kala nyaman, kadang sakit...inilah Dhamma. Apakah Anda melihatnya? Untuk memahami Dhamma ini, Anda harus membacanya dari pengalaman-pengalaman Anda.

25

*I*t's all Dhamma if we have mindfulness. When we see the animals that run away from danger, we see that they are just like us. They flee from suffering and run towards happiness. They also have fear. They fear for their lives just as we do. When we see according to truth, we see that all animals and human beings are no different. We are all mutual companions of birth, old age, sickness, and death.

26

*T*he Dhamma is not far away. It's right with us. The Dhamma isn't about angels in the sky or anything like that. It's simply about us, about what we are doing right now. Observe yourself. Sometimes there is happiness, sometimes suffering, sometimes comfort, sometimes pain.... this is Dhamma. Do you see it? To know this Dhamma, you have to read your experiences.

27

Sang Buddha menginginkan agar kita terhubung dengan Dhamma, tetapi orang-orang terhubung hanya pada kata-kata, buku, dan kitab suci. Ini hanya hubungan dengan sesuatu “tentang” Dhamma, bukan dengan Dhamma “sejati” seperti yang diajarkan Guru Agung kita. Bagaimana mereka dapat berkata bahwa mereka telah berlatih dengan benar dan tepat, jika hanya melakukan hal seperti itu? Jalan mereka masih jauh.

28

Ketika Anda mendengarkan Dhamma, Anda harus membuka batin Anda dan menempatkan diri di tengah. Jangan mencoba menimbun apa yang Anda dengar atau berusaha keras untuk memahami apa yang Anda dengar melalui ingatan. Biarkanlah Dhamma itu mengalir ke dalam batin Anda hingga ia menampakkan dirinya sendiri, dan teruslah membuka diri anda ke arah aliran itu pada momen saat ini. Apa yang telah siap untuk dipahami akan Anda pahami dengan sendirinya, bukan melalui usaha keras untuk memahaminya.

27

***T**he Buddha wanted us to contact the Dhamma, but people only contact the words, the books and the scriptures. This is contacting that which is "about" Dhamma, and not contacting the "real" Dhamma as taught by our Great Teacher. How can people say that they are practising well and properly if they only do that? They are a long way off.*

28

***W**hen you listen to the Dhamma you must open up your heart and compose yourself in the center. Don't try to accumulate what you hear or make a painstaking effort to retain what you hear through memory. Just let the Dhamma flow into your heart as it reveals itself, and keep yourself continuously open to its flow in the present moment. What is ready to be retained will be so, and it will happen of its own accord, not through any determined effort on your part.*

Juga saat menguraikan Dhamma, Anda tidak boleh memaksakan diri. Uraian harus terjadi alami dan mengalir secara spontan pada momen saat ini dan sesuai keadaan. Setiap orang memiliki kemampuan menerima pada level yang berbeda, dan ketika Anda berada pada level yang sama, aliran Dhamma akan terjadi. Sang Buddha memiliki kemampuan mengetahui sifat dan kemampuan seseorang dalam menerima ajaran. Beliau juga menggunakan metode spontan dalam mengajar. Itu bukan karena Buddha memiliki kemampuan supranatural dalam mengajar, tetapi karena Beliau lebih sensitif terhadap kebutuhan spiritual dari orang yang datang kepadanya, Jadi Beliau mengajar sesuai kebutuhan orang tersebut.

*S*imilarly when you expound the Dhamma, you must not force yourself. It should happen on its own and should flow spontaneously from the present moment and circumstances. People have different levels of receptive ability, and when you're there at that same level, it just happens, the Dhamma flows. The Buddha had the ability to know people's temperaments and receptive abilities. He used this very same method of spontaneous teaching. It's not that he possessed any special superhuman power to teach, but rather that he was sensitive to the spiritual needs of the people who came to him, and so he taught them accordingly.

5

Hati & Pikiran

Heart & Mind

30

Hanya ada satu buku yang patut dibaca:
hati.

31

Sang Buddha mengajarkan bahwa apa pun yang membuat batin kita menderita dalam latihan artinya mengenai sasaran. Bukan batin yang menderita, tetapi kekotoran batin lah yang menderita. Karena kita tidak memahami apa itu batin dan apa itu kekotoran batin. Kita tidak mau berurusan dengan apa pun yang membuat kita merasa tidak puas. Sebenarnya kehidupan kita tidaklah sulit. Yang menyulitkan adalah menjadi tidak puas, tidak sesuai dengan kemauan kita. Kekotoran batin adalah kesulitan yang sebenarnya.

30

*O*nly one book is worth reading: the heart

31

*T*he Buddha taught us that whatever makes the mind distressed in our practice hits home. Defilements are distressed. It's not that the mind is distressed! We don't know what our mind and defilements are. Whatever we aren't satisfied with, we just don't want anything to do with it. Our way of life is not difficult. What's difficult is not being satisfied, not agreeing with it. Our defilements are the difficulty.

32

Dunia ini berada dalam keadaan yang sangat panas. Pikiran berubah dari suka menjadi tidak suka dengan segala kegelisahan yang ada di dunia. Jika kita bisa belajar untuk membuat pikiran tenang, ini akan jadi bantuan yang sangat besar bagi dunia.

33

Bila batin Anda bahagia, maka Anda akan bahagia ke mana pun Anda pergi. Ketika kebijaksanaan muncul dalam diri Anda, Anda akan melihat ‘Kebenaran’ di mana pun Anda memandang. Kebenaran ada di mana-mana. Sama halnya bila Anda telah belajar membaca, maka Anda dapat membaca di mana saja.

34

Jika Anda alergi pada suatu tempat, Anda akan merasa alergi di semua tempat. Sebenarnya bukanlah tempat di luar Anda yang menyebabkan masalah, melainkan “tempat” di dalam diri Anda.

32

***T**he world is in a very feverish state. The mind changes from like to dislike with the feverishness of the world. If we can learn to make the mind still, it will be the greatest help to the world.*

33

***I**f your mind is happy, then you are happy anywhere you go. When wisdom awakens within you, you will see Truth wherever you look. Truth is all there is. It's like when you've learned how to read - you can then read anywhere you go.*

34

***I**f you're allergic to one place, you'll be allergic to every place. But it's not the place outside you that's causing you trouble. It's the 'place' inside you.*

35

Lihatlah batin Anda sendiri. Seseorang yang membawa sesuatu berpikir bahwa ia memiliki benda itu, tetapi bagi orang lain yang melihatnya hanya melihat beban berat. Buanglah benda-benda itu, tinggalkan mereka, dan temukan kebebasan.

36

Batin itu pada hakikatnya adalah tenang. Dari ketenangan ini, kegelisahan dan keraguan muncul. Jika seseorang melihat dan mengetahui keraguan ini, maka batinnya menjadi tenang kembali.

37

Agama Buddha adalah agama hati. Hanya itu. Seseorang yang melatih mengembangkan hatinya adalah orang yang mempraktikkan ajaran Buddha.

35

*L*ook at your own mind. The one who carries things thinks he's got things, but the one who looks on only sees the heaviness. Throw away things, lose them, and find lightness.

36

*T*he mind is intrinsically tranquil. Out of this tranquility, anxiety and confusion are born. If one sees and knows this confusion, then the mind is tranquil once more.

37

*B*uddhism is a religion of the heart. Only this. One who practices to develop the heart is one who practices Buddhism.

38

Memperkuat batin tidak dilakukan dengan cara menggerakannya seperti layaknya menguatkan tubuh, tetapi dengan membuatnya diam, beristirahat.

39

Ketika cahaya meredup, tidaklah mudah menemukan sarang laba-laba di sudut ruangan. Tetapi saat terang, Anda dapat melihatnya dengan jelas dan dapat membersihkannya. Ketika batin Anda terang, Anda akan dapat melihat kekotoran batin dengan jelas juga dan lalu membersihkannya.

40

Sang Buddha berkata untuk menilai hanya diri sendiri, dan tidak menilai orang lain, tidak peduli seberapa pun baik atau buruknya orang tersebut. Sang Buddha hanya menunjukkan jalan dengan berkata, “Kebenaran adalah seperti ini.” Sekarang, apakah pikiranmu seperti itu atau tidak?

38

Strengthening the mind is not done by making it move around as is done to strengthen the body, but by bringing the mind to a halt, bringing it to rest.

39

When the light is dim, it isn't easy to see the old spider webs in the corners of a room. But when the light is bright you can see them clearly and then be able to take them down. When your mind is bright, you'll be able to see your defilements clearly, too, and clean them away.

40

The Buddha said to judge only yourself, and not to judge others, no matter how good or evil they may be. The Buddha merely points out the way, saying, "The truth is like this." Now, is our mind like that or not?

41

Karena orang tidak melihat diri mereka sendiri, mereka bisa melakukan segala macam perbuatan buruk. Mereka tidak melihat batin mereka sendiri. Saat akan melakukan perbuatan buruk, mereka akan melihat ke sekeliling, apakah ada orang lain yang melihat: “Apakah ibu saya melihat?” “Apakah suamiku melihat?” “Apakah anak-anakku melihat?” “Apakah istriku melihat?” Apabila tidak ada yang melihat, maka mereka melakukan perbuatan buruk itu. Ini mempermalukan diri mereka sendiri. Mereka bilang tidak ada yang melihat, jadi mereka segera menyelesaikan perbuatan buruknya sebelum orang lain melihat. Dan bagaimana dengan diri mereka sendiri? Bukankah mereka sendiri adalah “seseorang” yang memperhatikan?

42

Gunakanlah hatimu untuk mendengarkan Ajaran, bukan telinga.

41

***B**ecause people don't see themselves, they can commit all sorts of bad deeds. They don't look at their own minds. When people are going to do something bad, they have to look around first to see if anyone is looking: "Will my mother see me?" "Will my husband see me?" "Will my children see me?" "Will my wife see me?" If there's no one watching, then they go right ahead and do it. This is insulting themselves. They say no one is watching, so they quickly finish their bad deed before anyone will see. And what about themselves? Aren't they a "somebody" watching?*

42

***U**se your heart to listen to the Teachings, not your ears.*

43

Ada orang yang melakukan perang terhadap kekotoran batin mereka sendiri dan menaklukkannya. Ini namanya perang batin. Mereka yang berperang secara fisik, mengambil bom dan pistol untuk dilempar dan ditembakkan. Mereka menaklukkan dan ditaklukkan. Menaklukkan orang lain adalah jalan dunia. Dalam praktik Dhamma kita tidak perlu berperang dengan orang lain, melainkan menaklukkan pikiran sendiri, dengan sabar tidak mengikuti semua suasana hati.

44

Darimanakah datangnya hujan? Hujan datang dari semua air kotor yang menguap dari bumi, seperti air seni dan air yang Anda buang setelah membersihkan kaki. Bukankah mengagumkan, bagaimana langit dapat mengambil air kotor dan mengubahnya menjadi bersih dan murni? Batin Anda dapat melakukan hal yang sama terhadap kekotoran batin bila Anda membiarkannya bertindak.

43

T here are those who do battle with their defilements and conquer them. This is called fighting inwardly. Those who fight outwardly take hold of bombs and guns to throw and to shoot. They conquer and are conquered. Conquering others is the way of the world. In the practice of Dhamma we don't have to fight others, but instead conquer our own minds, patiently resisting all our moods.

44

W here does rain come from? It comes from all the dirty water that evaporates from the earth, like urine and the water you throw out after washing your feet. Isn't it wonderful how the sky can take that dirty water and change it into pure, clean water? Your mind can do the same with your defilements if you let it.

6

Ketidak-kekalan

Impermanence

45

Kondisi terwujud melalui perubahan. Anda tidak dapat mencegahnya. Coba pikirkan, dapatkah Anda mengeluarkan nafas tanpa menghirupnya? Apakah terasa nyaman? Atau dapatkah Anda hanya menarik nafas? Kita ingin agar segala sesuatu kekal, tetapi itu tidak bisa. Itu mustahil.

46

Jika Anda tahu bahwa segala sesuatu tidak kekal, semua pemikiranmu berangsur-angsur akan terbuka, dan Anda tidak perlu berpikir terlalu banyak. Ketika sesuatu, apa pun itu, muncul, yang perlu Anda katakan adalah “Oh, satu lagi!” Hanya itu.

47

Segala pembicaraan yang mengabaikan ketidakpastian bukanlah pembicaraan orang bijaksana.

45

Conditions exist through change. You can't prevent it. Just think, could you exhale without inhaling? Would it feel good? Or could you just inhale? We want things to be permanent, but that can't be. It's impossible.

46

If you know that all things are impermanent, all your thinking will gradually unwind, and you won't need to think too much. Whenever anything arises, all you need to say is "Oh, another one!" Just that!

47

Any speech which ignores uncertainty is not the speech of a sage.

48

Jika Anda melihat ketidakpastian dengan jelas, Anda akan melihat hal yang pasti, yaitu bahwa segala sesuatu tidak terelakkan dari ketidakpastian, tidak mungkin sebaliknya. Apakah Anda mengerti? Hanya dengan memahami hal ini, Anda dapat memahami Buddha, Anda dapat melakukan penghormatan dengan cara yang benar kepada beliau.

49

Bila pikiranmu mencoba mengatakan bahwa Anda telah mencapai Sotapana, pergi dan menghormatlah padanya. Ia akan memberitahumu bahwa semua tidaklah pasti. Jika bertemu seorang Sakadagami, pergi dan beri hormat. Saat melihatmu, ia akan berkata, "Bukan hal yang pasti!" Jika ada seorang Anagami, pergi dan menghormatlah. Ia hanya akan memberitahumu satu hal, "Tidak pasti!" Bahkan jika bertemu seorang Arahant, pergi dan menghormatlah. Ia akan berkata lebih tegas, "Ini bahkan lebih tidak pasti!" Lalu Anda akan mendengar kata-kata Buddha: "Segala sesuatu tidak pasti. Jangan melekat pada apa pun!"

48

*I*f you really see uncertainty clearly, you will see that which is certain. The certainty is that things must inevitably be uncertain and that they cannot be otherwise. Do you understand? Knowing just this much, you can know the Buddha, you can rightly do reverence to him.

49

*I*f your mind tries to tell you it has already attained the level of sotapanna, go and bow to a sotapanna. He'll tell you himself it's all uncertain. If you meet a sakadagami, go and pay respects to him. When he sees you, he'll simply say, "Not a sure thing!" If there's an anagami, go and bow to him. He'll tell you only one thing, "Uncertain!" If you meet even an arahant, go and bow to him. He'll tell you even more firmly, "It's all even more uncertain!" You'll hear the words of the Noble Ones: "Everything is uncertain. Don't cling to anything!"

50

K Adang kala saya pergi melihat situs peninggalan keagamaan dan vihara-vihara kuno. Di beberapa tempat pasti ada yang retak. Mungkin salah satu teman saya akan berkata, “Sungguh sayang bukan? Ada retakan.” Saya akan menjawab, “Kalau tidak ada yang retak, maka tidak ada juga hal seperti Buddha. Juga tidak akan ada Dhamma. Ada retakan seperti ini justru menunjukkan bahwa ini benar-benar sejalan dengan ajaran Buddha.”

51

S emua kondisi berjalan sesuai dengan jalannya sendiri. Baik kita tertawa ataupun menangisinya, mereka tetap berjalan sesuai jalan mereka sendiri. Dan tidak ada ilmu pengetahuan yang bisa mencegah jalan alami ini. Anda bisa pergi ke dokter gigi untuk merawat gigi, tetapi walaupun dokter bisa mengobatinya, pada akhirnya gigi tersebut tetap akan berjalan sesuai dengan jalan alaminya juga. Bahkan si dokter gigi pun akan mengalami hal yang sama. Semuanya akan seperti itu pada akhirnya.

50

*S*ometimes I'd go to see old religious sites with ancient temples. In some places they would be cracked. Maybe one of my friends would remark, "Such a shame, isn't it? It's cracked." I'd answer, "If they weren't cracked there'd be no such thing as the Buddha. There'd be no Dhamma. It's cracked like this because it's perfectly in line with the Buddha's teaching."

51

*C*onditions all go their own natural way. Whether we laugh or cry over them, they just go their own way. And there is no knowledge of science which can prevent this natural course of things. You may get a dentist to look at your teeth, but even if he can fix them, they still finally go their natural way. Eventually even the dentist has the same trouble. Everything falls apart in the end.

Apa yang bisa kita anggap sebagai suatu yang pasti? Tidak ada! Semua hanyalah perasaan. Penderitaan muncul, berlangsung dan lenyap. Kemudian kebahagiaan muncul menggantikannya - hanya itu. Di luar itu, tidak ada apa-apa. Tetapi kita justru berlari dan menggenggam perasaan itu terus-menerus. Perasaan tidaklah nyata, perubahannya-lah yang nyata.

*W*hat can we take for certain? Nothing! There's nothing but feelings. Suffering arises, stays, then passes away. Then happiness replaces suffering - only this. Outside of this, there is nothing. But we are lost people running and grabbing at feelings continuously. Feelings are not real, only changes.

7

Kamma

K a m m a

53

Ketika mereka yang tidak mengerti Dhamma melakukan sesuatu yang tidak pantas, mereka akan melihat ke sekeliling untuk memastikan tidak ada satu orang pun yang melihat. Tetapi kamma kita selalu melihat. Kita tidak pernah bisa lari dari apa pun.

54

Perbuatan baik membawa hasil baik, perbuatan buruk membawa hasil buruk. Jangan mengharapkan para dewa melakukan sesuatu untukmu, atau malaikat dan dewa penjaga melindungimu, atau 'hari baik' menolongmu. Hal-hal demikian tidaklah benar. Jangan percaya pada hal-hal ini. Jika percaya, Anda akan menderita. Anda akan selalu menanti hari yang tepat, bulan atau tahun yang tepat, malaikat ataupun dewa penolong. Anda hanya akan menderita. Perhatikanlah perbuatan dan ucapan Anda sendiri, kamma Anda sendiri. Melakukan perbuatan baik, Anda akan mewarisi kebaikan, melakukan perbuatan buruk, Anda mewarisi keburukan.

53

*W*hen those who do not understand the Dhamma act improperly, they look all around to make sure no one is watching. But our kamma is always watching. We never really get away with anything.

54

*G*ood actions bring good results, bad actions bring bad results. Don't expect the gods to do things for you, or the angels and guardian deities to protect you, or the auspicious days to help you. These things aren't true. Don't believe in them. If you believe in them, you will suffer. You will always be waiting for the right day, the right month, the right year, the angels, or the guardian deities. You'll only suffer that way. Look into your own actions and speech, into your own kamma. Doing good, you inherit goodness, doing bad you inherit badness.

55

Melalui latihan yang benar, Anda membiarkan kamma lampau keluar dengan sendirinya. Mengetahui bagaimana semua itu muncul dan berlalu, Anda hanya perlu menyadarinya dan membiarkan mereka mengalir di jalurnya. Seperti halnya mempunyai dua pohon: Jika Anda memberi pupuk dan air pada satu pohon dan tidak mengurus pohon yang satunya, tidak akan ada pertanyaan mana yang akan tumbuh dan mana yang akan mati.

56

Beberapa dari Anda telah datang dari tempat yang beribu-ribu mil jauhnya, dari Eropa, Amerika dan tempat lainnya, untuk mendengarkan Dhamma di sini, di Vihara Nong Pah Pong. Memikirkan bahwa Anda telah datang dari tempat yang sangat jauh dan melewati banyak rintangan untuk datang ke sini. Sementara itu ada orang yang tinggal di luar tembok vihara ini tetapi belum pernah melewati gerbangnya. Ini membuat Anda semakin menghargai kamma baik bukan?

55

*T*hrough right practice, you allow your old kamma to wear itself out. Knowing how things arise and pass away, you can just be aware and let them run their course. It is like having two trees: if you fertilize and water one and do not take care of the other, there is no question which one will grow and which one will die.

56

*S*ome of you have come from thousands of miles away, from Europe and America and other far-off places, to listen to the Dhamma here at Nong Pah Pong Monastery. To think that you've come from so far and gone through so much trouble to get here. Then we have these people who live just outside the wall of the monastery but who have yet to enter through its gate. It makes you appreciate good kamma more, doesn't it?

Ketika melakukan perbuatan buruk, tidak ada tempat bagi Anda untuk bersembunyi. Bahkan jika orang lain tidak melihatnya, Anda pasti melihat diri Anda sendiri. Meskipun masuk ke dalam lubang yang dalam, Anda tetap akan menemukan diri Anda sendiri di sana. Tidak mungkin bagimu untuk lari setelah melakukan perbuatan buruk. Dengan cara yang sama, mengapa Anda tidak melihat kemurnian diri Anda sendiri? Anda melihat semuanya - kedamaian, gejolak, kebebasan, ketergantungan. Anda melihat ini semua bagi diri Anda sendiri.

*W*hen you do something bad, there is nowhere you can go to hide. Even if others don't see you, you must see yourself. Even if you go into a deep hole, you'll still find yourself there. There's no way you can commit bad actions and get away with it. In the same way, why shouldn't you see your own purity? You see it all - the peace, the agitation, the liberation, the bondage. You see all these for yourself.

8

Praktik Meditasi

Meditation Practice

58

Kalau Anda ingin menunggu bertemu Buddha ‘yang akan datang’, maka jangan berlatih. Anda mungkin akan berkeliling cukup lama untuk melihatnya saat Beliau muncul.

59

Saya mendengar banyak orang berkata, “Oh, tahun ini tahun yang buruk bagi saya.” “Mengapa?” “Saya sakit sepanjang tahun. Saya tidak dapat berlatih sama sekali.” Oh! Kalau mereka tidak berlatih ketika kematian sudah dekat, kapan lagi mereka bisa berlatih? Ketika sehat, apakah Anda pikir mereka akan berlatih? Tidak. Mereka hanya akan tenggelam dalam kebahagiaan. Kalau menderita, mereka tetap tidak berlatih. Mereka akan tersesat dalam penderitaannya juga. Saya tidak tahu kapan mereka berpikir untuk mulai berlatih.

58

I f you want to be around to meet the future Buddha, then just don't practice. You'll probably be around long enough to see him when he comes.

59

I 've heard people say, "Oh, this year was a bad year for me." "How come?" "I was sick all year. I couldn't practice at all. "Oh! If they don't practice when death is near, when will they ever practice? If they're feeling well, do you think they practice? No. They only get lost in happiness. If they're suffering, they still don't practice. They get lost in that, too. I don't know when people think they're going to practice.

60

Saya telah menetapkan jadwal dan peraturan vihara. Jangan melanggar apa yang sudah ditetapkan. Siapa pun yang melanggarnya bukanlah orang yang datang dengan niat sungguh-sungguh untuk berlatih. Apa yang diharap dapat dilihat oleh orang demikian? Meskipun tidur di dekat saya setiap hari, dia tidak akan melihat saya. Bahkan jika tidur di dekat Buddha pun, tidak akan melihat Buddha, kalau ia tidak berlatih.

61

Jangan mengira latihan hanyalah duduk dengan mata tertutup. Jika berpikir seperti ini, segera ubah. Latihan yang mantap adalah menjaga kesadaran di setiap postur, baik duduk, berjalan, berdiri, atau berbaring. Ketika selesai duduk, jangan berpikir Anda telah selesai dari meditasi, Anda hanyalah mengubah postur tubuh Anda. Jika berlatih dengan cara demikian, Anda akan memperoleh kedamaian. Di mana pun berada, Anda akan memiliki kebiasaan berlatih secara berkesinambungan. Dalam diri Anda akan berkembang kesadaran yang mantap.

60

I've already laid down the schedule and rules of the monastery. Don't transgress the existing standards. Anyone who does is not one who has come with a real intention to practice. What can such a person ever hope to see? Even if he slept near me every day, he wouldn't see me. Even if he slept near the Buddha, he wouldn't see the Buddha, if he didn't practice.

61

Don't think that only sitting with the eyes closed is practice. If you do think this way, then quickly change your thinking. Steady practice is keeping mindful in every posture, whether sitting, walking, standing or lying down. When coming out of sitting, don't think that you're coming out of meditation, but that you are only changing postures. If you reflect in this way, you will have peace. Wherever you are, you will have this attitude of practice with you constantly. You will have a steady awareness within yourself.

62

"**S**ebelum mencapai Penerangan Sempurna, saya tidak akan bangkit dari tempat ini, walau darahku mengering." Membaca kalimat seperti ini di dalam buku, Anda mungkin berpikir untuk mencobanya. Anda akan melakukan seperti yang Sang Buddha lakukan. Tetapi Anda tidak mempertimbangkan bahwa kendaraan Anda hanyalah kendaraan kecil. Kendaraan Sang Buddha sangat amat besar. Beliau dapat melakukannya sekaligus secara bersamaan. Dengan hanya kendaraan kecil, mungil milik Anda itu, bagaimana mungkin Anda dapat melakukannya sekaligus? Ini semua adalah cerita yang berbeda.

63

Saya berkeliling mencari tempat meditasi. Tanpa menyadari bahwa tempat itu telah tersedia, di batin saya. Segala jenis meditasi telah ada dalam dirimu. Kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian ada dalam dirimu. Saya berkeliling ke segala penjuru sampai hampir 'mati' kelelahan. Hanya ketika berhenti, saya menemukan yang selama ini saya cari... dalam diri saya.

62

“**A**s long as I have still not attained Supreme Enlightenment, I will not rise from this place, even if my blood dries up.” Reading this in the books, you may think of trying it yourself. You’ll do it like the Buddha. But you haven’t considered that your car is only a small one. The Buddha’s car was a really big one. He could do it all at once. With only your tiny, little car, how can you possibly take it all at once? It’s a different story altogether.

63

I went all over looking for places to meditate. I didn’t realise it was already there, in my heart. All the meditation is right there inside you. Birth, old age, sickness, and death are right there within you. I travelled all over until I was ready to drop dead from exhaustion. Only then, when I stopped, did I find what I was looking for... inside me.

64

Kita tidak bermeditasi untuk melihat surga melainkan untuk mengakhiri penderitaan.

65

Jangan terpukau pada penglihatan atau cahaya dalam meditasi, jangan juga jatuh - bangun karenanya. Apa yang hebat dari cahaya? Senter saya juga memilikinya. Cahaya tidak dapat membebaskan kita dari penderitaan.

66

Anda buta dan tuli tanpa meditasi. Dhamma tidaklah mudah untuk dilihat. Anda harus bermeditasi untuk melihat apa yang belum pernah Anda lihat. Apakah Anda terlahir sebagai guru? Tidak, Anda harus belajar terlebih dahulu. Lemon hanya terasa asam bila Anda telah mencicipinya.

64

*W*e don't meditate to see heaven, but to end suffering.

65

*D*on't be attached to visions or lights in meditation, don't rise or fall with them. What's so great about brightness? My flashlight has it. It can't help us rid ourselves of our suffering.

66

*Y*ou're blind and deaf without meditation. Dhamma isn't easily seen. You must meditate to see what you've never seen. Were you born a teacher? No. You must study first. A lemon is sour only when you have tasted it.

67

Saat duduk bermeditasi, katakan, “Itu bukan urusanku!” pada semua pemikiran yang muncul.

68

Saat malas, kita harus berlatih dan tidak hanya ketika bersemangat atau pada saat suasana hati sedang baik. Inilah latihan yang sesuai dengan ajaran Buddha. Jika mengikuti kemauan kita, kita hanya berlatih saat perasaan kita sedang baik. Bagaimana kita dapat maju? Kapan kita dapat memutus arus kekotoran batin jika berlatih hanya menuruti keinginan kita seperti itu?

69

Apapun yang kita lakukan, kita harus selalu melihat diri kita sendiri. Membaca buku tidak akan membangkitkan apapun. Waktu terus berlalu, tetapi kita tetap tidak melihat diri kita. Memahami latihan adalah berlatih untuk memahami.

67

When sitting in meditation, say "That's not my business!" with every thought that comes by.

68

When we are lazy we should practice and not only when we feel energetic or in the mood. This is practising according to the Buddha's teaching. According to our own, we practice only when we're feeling good. How are we going to get anywhere like that? When are we going to cut the stream of defilements when we practice only according to our whims like that?

69

Whatever we do, we should see ourselves. Reading books doesn't ever give rise to anything. The days pass by, but we don't see ourselves. Knowing about practice is practising in order to know.

70

Tentu saja ada berbagai teknik meditasi, tetapi semua itu kembali ke hal ini: -biarkan semua apa adanya. Datanglah ke sini, tenang, bebas dari pertikaian. Mengapa tidak mencobanya?

71

Hanya sekedar berpikir mengenai latihan adalah bagaikan menangkap bayangan dan Anda kehilangan makna sebenarnya.

72

Saat saya baru berlatih selama beberapa tahun, saya masih belum mempercayai diri sendiri. Tetapi setelah mendapat banyak pengalaman, saya belajar mempercayai hati saya. Ketika Anda telah memiliki pemahaman yang mendalam, apa pun yang terjadi, Anda dapat membiarkannya terjadi dan semuanya hanya muncul dan berlalu. Anda akan mencapai suatu titik di mana hati akan berkata sendiri apa yang harus Anda lakukan.

70

*O*f course there are dozens of meditation techniques, but it all comes down to this - just let it all be. Step over here where it is cool, out of the battle. Why not give it a try?

71

*M*erely thinking about practice is like pouncing on the shadow and missing the substance.

72

*W*hen I had been practising for only a few years, I still could not trust myself. But after I had experienced much, I learned to trust my own heart. When you have this deep understanding, whatever happens, you can let it happen, and everything will just rise and pass away. You will reach a point where the heart tells itself what to do.

73

Dalam latihan meditasi, sebenarnya lebih buruk jika terjebak dalam ketenangan dibandingkan dengan terjebak dalam kegelisahan, karena setidaknya Anda ingin terbebas dari kegelisahan itu. Sementara jika Anda puas pada ketenangan, Anda tidak melangkah lebih lanjut. Ketika kebahagiaan muncul dari praktik meditasi Vipassana, jangan melekat padanya.

74

Meditasi hanya mengenai pikiran dan perasaan. Bukan sesuatu yang perlu dikejar atau diperjuangkan secara berlebihan. Napas berlangsung selama kita bekerja. Alam menjaga proses alami. Yang perlu kita lakukan hanyalah mencoba untuk sadar, masuk ke dalam batin untuk melihat dengan jelas. Meditasi adalah seperti ini.

73

*I*n meditation practice, it is actually worse to be caught in calmness than to be stuck in agitation, because at least you will want to escape from agitation, whereas you are content to remain in calmness and not go any further. When blissful clear states arise from insight meditation practice, do not cling to them.

74

*M*editation is just about the mind and its feelings. It's not something you have to run after or struggle for. Breathing continues while working. Nature takes care of the natural processes. All we have to do is try to be aware, going inwards to see clearly. Meditation is like this.

Tidak berlatih dengan benar berarti menjadi lengah. Menjadi lengah adalah seperti menjadi mati. Tanyalah diri Anda sendiri apakah Anda memiliki waktu untuk berlatih jika mati? Tanyalah terus, “Kapan saya akan mati?” Jika kita merenung seperti ini, pikiran akan siaga setiap saat, kewaspadaan akan selalu hadir dan perhatian murni akan mengikuti secara otomatis. Kebijakan akan muncul, melihat jelas segala sesuatu sebagaimana sifat alamiah mereka apa adanya. Perhatian murni menjaga batin sehingga mengetahui ketika sensasi muncul setiap saat, siang dan malam. Memiliki perhatian murni menimbulkan ketenangan. Ketenangan menimbulkan kewaspadaan. Jika seseorang waspada, maka ia berlatih dengan benar.

Not practising rightly is being heedless. Being heedless is like being dead. Ask yourself if you will have time to practice when you die? Constantly ask yourself, "When will I die?" If we contemplate in this way, our mind will be alert every second, heedfulness will always be present, and mindfulness will automatically follow. Wisdom will arise, seeing all things as they really are very clearly. Mindfulness guards the mind so that it knows when sensations arise at all times, day and night. To have mindfulness is to be composed. To be composed is to be heedful. If one is heedful, then one is practising rightly.

76

Dasar dari latihan kita yang pertama, harus jujur dan tulus; kedua, waspada terhadap perbuatan salah; dan ketiga, kerendahan hati yang muncul dari lubuk hati, menjauhkan diri dari keramaian dan puas terhadap keterbatasan. Jika kita puas terhadap keterbatasan berkenaan dengan ucapan dan hal-hal lainnya, kita akan melihat diri kita sendiri. Batin kita tidak akan kacau. Batin akan memiliki landasan moralitas (sila), konsentrasi (samadhi) dan kebijaksanaan (pañña).

77

Pada awalnya Anda tergesa-gesa untuk maju, tergesa-gesa untuk kembali dan tergesa-gesa untuk berhenti. Anda terus berlatih seperti ini hingga mencapai tahap di mana bukan maju, bukan kembali, dan juga bukan berhenti! Selesai. Di mana tidak ada pemberhentian. Tidak maju dan tidak kembali. Telah selesai. Di saat itu Anda akan menemukan bahwa segalanya benar-benar tidak ada apa-apa.

76

***T**he basics in our practice should be first, to be honest and upright; second, to be wary of wrongdoing; and third, to be humble within one's heart, to be aloof and content with little. If we are content with little in regards to speech and in all other things, we will see ourselves, we won't be distracted. The mind will have a foundation of virtue, concentration, and wisdom.*

77

***A**t first you hurry to go forward, hurry to come back, and hurry to stop. You continue to practice like this until you reach the point where it seems that going forward is not it, coming back is not it, and stopping is not it either! It finished. There's no stopping, no going forward and no coming back. It is finished. Right there you will find that there is really nothing at all.*

78

Ingatlah, Anda bermeditasi bukanlah untuk “mendapat” sesuatu, tetapi untuk “terbebas” dari sesuatu. Kita melakukannya dengan membiarkan berlalu, bukan dengan keinginan. Bila “menginginkan” sesuatu, Anda tidak akan menemukannya.

79

Inti dari Jalan ini cukup sederhana. Tidak perlu penjelasan panjang lebar. Lepaskan cinta dan benci, dan biarkan segala hal berjalan apa adanya. Itulah yang saya lakukan selama ini dalam latihan.

80

Menanyakan pertanyaan yang salah menunjukkan bahwa Anda masih terjebak dalam keraguan. Membicarakan tentang latihan bukanlah masalah jika itu membantu pengamatan Anda dalam meditasi. Tetapi semuanya tergantung pada Anda, Anda sendiri lah yang melihat Kebenaran itu.

78

*R*emember you don't meditate to "get" anything, but to get "rid" of things. We do it, not with desire, but with letting go. If you "want" anything, you won't find it.

79

*T*he heart of the path is quite easy. There's no need to explain anything at length. Let go of love and hate and let things be. That's all that I do in my own practice.

80

*A*sking the wrong questions shows that you are still caught in doubting. Talking about practice is all right, if it helps contemplation. But it's up to you yourself to see the Truth.

81

Kita berlatih untuk belajar bagaimana melepas, bukan untuk menambah kepemilikan kita atas berbagai hal. Pencerahan terjadi saat Anda berhenti menginginkan apa pun.

82

Bila Anda memiliki waktu untuk memperhatikan, maka Anda memiliki waktu pula untuk bermeditasi.

83

Seseorang baru-baru ini bertanya kepada saya, “Saat kita bermeditasi dan berbagai hal muncul dalam batin, haruskah kita menyelidikinya atau cukup hanya menyadari mereka muncul dan berlalu?” Bila Anda melihat seseorang berlalu dan tidak mengenalnya, Anda mungkin bertanya, “Siapa itu? Ke mana ia hendak pergi? Apa yang ia lakukan?” Tetapi bila mengenalnya, kita cukup dengan menyadari ia sedang berlalu.

81

*W*e practice to learn how to let go, not to increase our holding onto things. Enlightenment appears when you stop wanting anything.

82

*I*f you have time to be mindful, you have time to meditate.

83

*S*omeone recently asked me, 'As we meditate and various things arise in the mind, should we investigate them or just note them coming and going?' If you see someone passing by whom you do not know, you may wonder, "Who is that? Where is he going? What is he up to?" But if we know the person, it is enough just to notice him pass by.

Keinginan dalam berlatih bisa menjadi teman atau menjadi musuh. Sebagai teman, ia membuat kita ingin berlatih, untuk memahami dan mengakhiri penderitaan. Tetapi dengan selalu menginginkan sesuatu yang belum muncul, menginginkan sesuatu menjadi hal yang lain dari yang seharusnya, hanyalah menyebabkan lebih banyak penderitaan, dan dalam hal seperti inilah keinginan bisa menjadi musuh. Pada akhirnya, kita harus belajar untuk melepas semua keinginan kita, bahkan keinginan untuk pencerahan. Hanya dengan demikian kita bisa terbebaskan.

*D*esire in practice can be a friend or an enemy. As a friend, it makes us want to practice, to understand, to end suffering. But to be always desiring something that has not yet arisen, to want things to be other than they are, just causes more suffering, and this is when desire can be a foe. In the end, we must learn to let go of all our desires, even the desire for enlightenment. Only then can we be free.

85

Seseorang pernah bertanya pada Ajahn Chah mengenai cara beliau mengajarkan meditasi: “Apakah Anda menggunakan metode wawancara harian untuk memeriksa kondisi batin seseorang?” Ajahn Chah menjawab, “Di sini saya mengajar murid untuk memeriksa kondisi batin mereka sendiri, mewawancarai diri mereka sendiri. Mungkin seorang bhikkhu marah hari ini, atau mungkin memiliki nafsu dalam batinnya. Saya tidak tahu itu, tetapi ia sendiri harus tahu. Ia tidak perlu datang dan bertanya pada saya tentang hal itu kan?”

86

Beberapa orang menjadi bhikkhu karena keyakinan mereka, tetapi kemudian mengabaikan ajaran Buddha. Mereka mengetahui dengan baik, tetapi menolak untuk berlatih dengan benar. Sesungguhnya, saat ini mereka yang berlatih dengan benar tinggallah sedikit.

85

Someone once asked Ajahn Chah about the way he taught meditation: "Do you use the method of daily interviewing to examine the mind-state of a person?" Ajahn Chah responded by saying, "Here I teach disciples to examine their own mind-states, to interview themselves. Maybe a monk is angry today, or maybe he has some desire in his mind. I don't know it but he should. He doesn't have to come and ask me about it, does he?"

86

Some people enter the monkhood out of faith, but later trample on the teachings of the Buddha. They know better, but refuse to practice rightly. Indeed, those who do really practice are few these days.

87

Hidup kita adalah kumpulan dari berbagai elemen. Kita menggunakan kesepakatan umum untuk mengutarakan berbagai hal, tetapi kemudian kita menjadi melekat pada kesepakatan-kesepakatan itu dan menganggapnya sebagai kebenaran. Contohnya, manusia dan benda diberi nama. Coba kita kembali pada awal mula sebelum nama diberikan, dan menyebut pria sebagai “wanita” dan wanita sebagai “pria” - apa bedanya? Tetapi kini kita terpaku pada penamaan dan konsep, sehingga meributkan jenis kelamin dan hal-hal lainnya. Meditasi adalah untuk melihat melampaui semua itu. Kelak kita dapat mencapai keadaan tanpa kondisi dan dalam kedamaian bukan pertentangan.

88

Teori dan praktik, - pada awalnya mengetahui nama dari tanaman obat, lalu kemudian mencari dan menggunakannya.

87

*O*ur life is an assembly of the elements. We use conventions to describe things, but we get attached to the conventions and take them to be something real. For example, people and things are given names. We could go back to the beginning before names were given, and call men "women" and women "men" - what would be the difference? But now we cling to names and concepts, so we have the war of the sexes and other wars as well. Meditation is for seeing through all of this. We can then reach the unconditioned and be at peace, not at war.

88

*T*heory and practice - the first knows the name of a medicinal plant, and the second goes out to find it and uses it.

89

Bising, - Anda menyukai suara burung tetapi tidak untuk suara mobil. Anda takut terhadap orang dan kebisingan, dan Anda suka hidup menyendiri di dalam hutan. Lepaskanlah kebisingan dan rawatlah bayi. Sang “bayi” itu adalah latihan Anda.

90

Beberapa orang merasa bosan, muak, letih dan malas untuk berlatih. Mereka terlihat tidak dapat mempertahankan Dhamma dalam pikiran. Tapi, begitu Anda berteriak atau memaki mereka, mereka tidak akan pernah lupa. Beberapa bahkan dapat mengingatnya di sepanjang hidup mereka dan tidak pernah memaafkan Anda. Tetapi ketika berkenaan dengan ajaran Buddha, yang meminta kita untuk sederhana, terkendali, berlatih dengan sepenuh hati, mengapa mereka selalu lupa? Mengapa mereka tidak menyimpan hal seperti ini ke dalam hati?

89

*N*oise - you like the sound of birds but not that of cars. You're afraid of people and noises, and you like to live alone in the forest. Let go of the noise and take care of the baby. The "baby" is your practice.

90

*S*ome people get bored, fed up, tired of the practice and lazy. They can't seem to keep the Dhamma in mind. Yet, if you go and scold them, they'll never forget that. Some may remember it for the rest of their lives and never forgive you for it. But when it comes to the Buddha's teaching, telling us to be moderate, to be restrained, to practise conscientiously, why do they keep forgetting these things? Why don't people take these things to heart?

91

Seorang yang baru ditahbiskan menjadi samanera bertanya pada Ajahn Chah apa nasihat beliau bagi pemula dalam berlatih meditasi. Beliau menjawab, “Sama halnya dengan mereka yang telah lama berlatih.” Dan apakah itu? “Tetaplah berlatih,” katanya.

92

Orang mengatakan bahwa ajaran Buddha itu benar, tetapi sulit untuk dilaksanakan dalam kehidupan masyarakat. Mereka menyatakan hal-hal seperti “Saya masih muda jadi tidak punya kesempatan berlatih, tetapi saat tua kelak, saya akan berlatih.” Apakah Anda juga akan berkata, “Saya masih muda dan tak punya waktu untuk makan, tapi saat tua kelak, saya akan makan?” Jika saya menusuk Anda dengan tongkat membara, apakah Anda akan mengatakan bahwa Anda menderita, itu benar, tetapi karena Anda hidup dalam lingkungan masyarakat ini Anda tidak dapat lari darinya?

91

A newly ordained novice asked Ajahn Chah what his advice was for those new to meditation practice. "The same as for those who've already been at it for a long time," he replied. And what was that? "Just keep at it," he said.

92

*P*eople say that the Buddha's teaching is right, but it is impossible to practice in society. They say things like, "I'm young, so I don't have the opportunity to practice, but when I'm old I'll practice." Would you say you're young so you don't have time to eat, but when you get older you'll eat? If I poked you with a stick that was on fire, would you say you're suffering, it's true, but since you live in this society you can't get away from it?

Moralitas (sila), konsentrasi (samadhi), dan kebijaksanaan (pañña) adalah inti dari praktik ajaran Buddha. Moralitas menjaga tubuh dan ucapan secara menyeluruh. Dan tubuh adalah tempat bagi batin. Jadi praktik memiliki jalan dari moralitas, jalan dari konsentrasi, dan jalan dari kebijaksanaan. Bagaikan sebatang kayu terpotong menjadi tiga bagian, tapi sebenarnya hanya satu batang. Jika kita hendak mengabaikan tubuh dan ucapan, itu tidak bisa. Jika hendak mengabaikan batin, juga tidak bisa. Kita harus berlatih dengan tubuh dan batin. Jadi sebenarnya, moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan adalah satu kesatuan harmonis yang bekerja bersama.

*V*irtue, concentration, and wisdom together make up the heart of Buddha practice. Virtue keeps the body and speech intact. And the body is the residence of the mind. So practice has the way of virtue, the way of concentration, and the way of wisdom. It's like a piece of wood cut into three sections, but it's really only one log. If we want to throw away body and speech, we can not. If we want to throw away mind, we can not. We must practice with the body and the mind. So in truth, virtue, concentration, and wisdom are one harmonious union that work together.

9

Tanpa Aku

Non Self

Seorang wanita tua yang memiliki keyakinan dari propinsi terdekat datang berziarah ke Wat Pah Pong. Berkata pada Ajahn bahwa ia hanya dapat singgah sebentar, dan harus segera kembali untuk menjaga cucu-cucunya, dan karena ia wanita tua, ia memohon agar Ajahn bisa memberikan Dhamma singkat. Ajahn Chah menjawab lantang, “Hai, dengarlah! Tak ada seorang pun di sini, hanya itu! Tak ada pemilik, tak ada yang tua, muda, baik atau buruk, kuat atau lemah. Hanya itu saja - hanya berbagai unsur alami yang berlangsung sesuai jalan mereka masing-masing, semua hampa. Tak ada yang lahir dan tak ada yang mati! Mereka yang berbicara tentang lahir dan mati, berbicara dengan bahasa anak bodoh. Dalam bahasa hati, bahasa Dhamma, tidak ada hal seperti kelahiran dan kematian.”

A devout elderly lady from a nearby province came on a pilgrimage to Wat Pah Pong. She told Ajahn Chah she could stay only a short time, as she had to return to take care of her grandchildren, and since she was an old lady, she asked if he could please give her a brief Dhamma talk. Ajahn Chah replied with great force, "Hey, listen! There's no one here, just this! No owner, no one to be old, to be young, to be good or bad, weak or strong. Just this, that's all - just various elements of nature going their own way, all empty. No one born and no one to die! Those who speak of birth and death are speaking the language of ignorant children. In the language of the heart, of Dhamma, there are no such things as birth and death."

95

Dasar sebenarnya dari ajaran Buddha adalah melihat ke 'diri' sebagai sesuatu yang tanpa inti. Tetapi orang belajar Dhamma justru untuk meningkatkan pandangan ke-aku-annya, sehingga mereka tak ingin mengalami penderitaan atau kesulitan. Mereka ingin segalanya menjadi menyenangkan. Mereka mungkin ingin melepas penderitaan, tetapi bila masih ada 'Aku', bagaimana mereka dapat melakukannya?

96

Seluruh tubuh tersusun oleh empat elemen yaitu tanah, air, angin, dan api. Ketika semuanya bersatu dan membentuk tubuh, kita menyebutnya sebagai pria, wanita, memberinya nama, dan lain-lain, agar kita bisa membedakan satu dengan lainnya dengan lebih mudah. Tetapi sebenarnya tidak ada siapa pun disana- hanya tanah, air, angin, dan api. Jangan bernafsu dan terpukau olehnya. Bila Anda benar-benar melihat ke dalam, Anda tidak akan menemukan apa pun di sana.

95

*T*he real foundation of the teaching is to see the self as being empty. But people come to study the Dhamma to increase their self-view, so they don't want to experience suffering or difficulty. They want everything to be cosy. They may want to transcend suffering, but if there is still a self, how can they ever do so?

96

*A*ll bodies are composed of the four elements of earth, water, wind and fire. When they come together and form a body we say it's a male, a female, giving it names, and so on, so that we can identify each other more easily. But actually there isn't anyone there - only earth, water, wind and fire. Don't get excited over it or infatuated by it. If you really look into it, you will not find anyone there.

97

Orang tidak belajar mengenai hal yang melampaui baik dan buruk. Inilah yang seharusnya dipelajari. “Saya akan menjadi ini; Saya akan menjadi seperti itu,” kata mereka. Tetapi mereka tidak pernah berkata “Saya tidak akan menjadi apa pun karena sebenarnya tidak ada ‘Saya’.” Mereka tidak belajar hal ini.

98

Begitu Anda mengerti, segalanya menjadi begitu mudah. Sangat sederhana dan langsung. Ketika hal yang menyenangkan muncul, pahami bahwa itu hampa. Ketika hal tidak menyenangkan muncul, lihatlah bahwa semua itu bukan milik Anda. Mereka akan berlalu. Jangan kaitkan semuanya dengan dirimu, atau melihat diri Anda sebagai pemilik mereka. Anda berpikir bahwa pohon pepaya adalah milikmu, lalu mengapa Anda tidak terluka saat pohon itu ditebang? Jika Anda dapat mengerti ini, maka batin Anda menjadi seimbang. Saat batin menjadi seimbang, maka ini adalah ‘Jalan’ yang benar. Ajaran yang benar dari Buddha, dan ajaran menuju pembebasan.

97

P eople don't study that which is beyond good and evil. This is what they should study. "I'm going to be like this; I'm going to be like that," they say. But they never say, "I'm not going to be anything because there really isn't any 'I'." This they don't study.

98

I t is so easy once you understand. It is so simple and direct. When pleasant things arise, understand that they are empty. When unpleasant things arise, see that they are not yours. They pass away. Don't relate to them as being you, or see yourself as the owner of them. You think that papaya tree is yours, then why don't you feel hurt when it is cut down? If you can understand this, then the mind comes into balance. When the mind comes into balance, then this is the correct path, the correct teaching of the Buddha, and the teaching that leads to liberation.

99

Sekali Anda memahami tanpa-aku, maka beban hidup akan sirna. Anda akan damai dengan dunia. Ketika kita melihat melampaui 'diri', kita tidak lagi melekat pada kebahagiaan dan kita akan benar-benar bahagia. Belajarlah melepas tanpa upaya berlebihan, hanya biarkan berlalu. Biarkanlah apa adanya, tidak menggenggam, tidak melekat, bebas.

100

Menganggap diri kita lebih baik daripada orang lain adalah tidak benar. Menganggap diri kita sejajar dengan orang lain tidaklah benar. Menganggap diri kita lebih rendah juga tidak benar. Bila beranggapan bahwa kita lebih baik daripada orang lain, kesombongan akan muncul. Bila berpikir kita sederajat dengan yang lain, kita gagal menunjukkan rasa hormat dan kerendahan hati pada waktu yang tepat. Bila beranggapan lebih rendah dari yang lainnya, kita menjadi tertekan karena merasa lebih rendah, terlahir dalam bintang atau nasib yang buruk dan sebagainya. Lepaskanlah semua ide tentang 'diri' itu!

99

*O*nce you understand non-self, then the burden of life is gone. You'll be at peace with the world. When we see beyond self, we no longer cling to happiness and we can truly be happy. Learn to let go without struggle, simply let go, to be just as you are - no holding on, no attachment, free.

100

*S*eeing that we are better than others is not right. Seeing that we are equal to others is not right. Seeing that we are inferior to others is not right. If we think we are better than others, pride arises. If we think we are equal to others, we fail to show respect and humility at the proper times. If we think we are inferior to others, we get depressed thinking we are inferior, born under a bad sign and so on. Just let all of that go!

10

Kedamaian

P e a c e

101

T : Seperti apakah kedamaian itu?
J : Apakah itu kegalauan? Nah...,
 kedamaian adalah akhir dari kegalauan.

102

Kedamaian berada dalam diri kita, pada tempat yang sama di mana gejolak dan penderitaan muncul. Kedamaian tidak berada di hutan atau di puncak gunung, juga bukan diberikan oleh guru. Di mana Anda merasakan penderitaan, di situ Anda juga dapat menemukan kebebasan dari penderitaan. Mencoba lari dari penderitaan sebenarnya justru berlari ke arahnya.

103

Bila melepas sedikit, Anda akan mendapat sedikit kedamaian. Bila melepas banyak, Anda akan mendapatkan banyak kedamaian. Bila melepas seutuhnya maka Anda akan mendapatkan kedamaian seutuhnya.

101

Q : What's peacefulness like?
A: What's confusion? Well, peacefulness is the end of confusion.

102

P eace is within oneself to be found in the same place as agitation and suffering. It is not found in a forest or on a hilltop, nor is it given by, a teacher. Where you experience suffering, you can also find freedom from suffering. Trying to run away from suffering is actually to run toward it.

103

I f you let go a little, you will have a little peace.
I f you let go a lot, you will have a lot of peace.
I f you let go completely, you will have complete peace.

104

Sebenarnya, dalam kebenaran, tak ada apa pun pada manusia. Menjadi apa pun diri kita, itu hanya tampilan luar. Namun, jika kita melihat melampaui tampilan luar dan melihat kebenaran, kita akan melihat bahwa tak ada apa pun kecuali sifat alami yang universal - kelahiran pada awal, perubahan di pertengahan, dan kelenyapan pada akhirnya. Inilah keseluruhan yang ada. Bila kita melihat segala sesuatu dengan cara demikian, maka tidak akan ada masalah yang muncul. Bila kita memahami, kita akan mendapatkan kepuasan dan kedamaian.

105

Memahami apa yang baik dan buruk, baik saat bepergian maupun saat tinggal di satu tempat. Anda tak dapat menemukan kedamaian di atas gunung atau di dalam gua. Anda bahkan dapat pergi ke tempat Sang Buddha mencapai pencerahan tanpa sedikit pun menjadi lebih dekat dengan kebenaran.

104

*A*ctually, in truth, there isn't anything to human beings. Whatever we may be, it's only in the realm of appearances. However, if we go beyond appearances and see the truth, we will see that there isn't anything there but the universal characteristics - birth in the beginning, change in the middle, and cessation in the end. This is all there is. If we see that all things are like this, then no problems arise. If we understand this, we will have contentment and peace.

105

*K*now what is good and bad, whether travelling or living in one place. You can't find peace on a mountain or in a cave. You can even go to where the Buddha attained enlightenment without getting closer to the truth.

106

Melihat keluar dari diri sendiri berarti membandingkan dan membedakan. Anda tak akan menemukan kebahagiaan dengan cara demikian. Anda juga tidak akan menemukan kedamaian dengan menghabiskan waktu mencari orang atau guru yang sempurna. Sang Buddha mengajar kita untuk melihat pada Dhamma, kebenaran, bukan pada orang lain.

107

Siapa pun dapat membangun rumah dari kayu dan bata, tetapi Buddha mengajarkan bahwa rumah demikian bukanlah rumah kita yang sejati. Itu adalah rumah di dunia dan mengikuti sifat alami dunia. Rumah kita yang sebenarnya adalah kedamaian di dalam.

106

*L*ooking outside the self is to compare and to discriminate. You will not find happiness that way. Nor will you find peace if you spend your time looking for a perfect person or the perfect teacher. The Buddha taught us to look at the Dhamma, the truth, and not to look at other people.

107

*A*nyone can build a house of wood and bricks, but the Buddha taught us that sort of home is not our real home. It's a home in the world and it follows the ways of the world. Our real home is inner peace.

108

Hutan ini damai, mengapa Anda tidak? Anda menggenggam hal-hal yang menimbulkan kebingungan Anda. Biarkanlah alam mengajar Anda. Dengarkan kicau burung lalu biarkanlah berlalu. Jika Anda memahami alam, Anda akan memahami Dhamma. Jika memahami Dhamma, Anda akan memahami alam.

109

Mencari kedamaian adalah seperti mencari kura-kura berkumis. Anda tak akan bisa menemukannya. Tetapi saat batin Anda siap, kedamaian akan datang mencari Anda.

108

***T**he forest is peaceful, why aren't you? You hold onto things causing your confusion. Let nature teach you. Hear the bird's song and then let go. If you know nature, you'll know Dhamma. If you know Dhamma, you'll know nature.*

109

***L**ooking for peace is like looking for a turtle with a mustache. You won't be able to find it. But when your heart is ready, peace will come looking for you.*

Moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan bersama membentuk ‘Sang Jalan’. Tetapi ‘Jalan’ ini belum merupakan ajaran yang sejati, bukan seperti yang diinginkan guru, tetapi hanya ‘Jalan’ inilah yang dapat membawamu ke sana. Contohnya, katakanlah Anda bepergian dari Bangkok ke Wat Pah Pong; ‘jalan’ diperlukan untuk perjalanan Anda, namun yang sedang Anda tuju adalah Vihara Wat Pah Pong, bukan ‘jalan’nya. Dengan cara yang sama, dapat kita katakan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan di luar kebenaran Buddha, tetapi ‘jalan’lah yang mengarahkan kita kepada kebenaran itu. Ketika Anda telah mengembangkan ketiga faktor ini, hasilnya adalah kedamaian yang luar-biasa.

110

*V*irtue, concentration, and wisdom together make up the Path. But this Path is not yet the true teaching, not what the teacher actually wanted, but merely the Path that will take you there. For example, say you traveled the road from Bangkok to Wat Pah Pong; the road was necessary for your journey, but you were seeking Wat Pah Pong, the monastery, not the road. In the same way, we can say that virtue, concentration, and wisdom are outside the truth of the Buddha but are the road that leads to this truth. When you have developed these three factors, the result is the most wonderful peace.

11

Penderitaan

Suffering

Ada dua macam penderitaan: penderitaan yang mengarah pada penderitaan lain, dan penderitaan yang mengarah pada akhir dari penderitaan. Yang pertama adalah penderitaan dari kemelekatan setelah kenikmatan berlalu dan penolakan pada hal yang tidak menyenangkan, pergulatan tanpa henti dari kebanyakan orang hari demi hari. Yang kedua adalah penderitaan yang muncul ketika Anda merelakan diri Anda untuk merasakan sepenuhnya pengalaman dari perubahan yang terus menerus – rasa senang, sakit, bahagia, marah – tanpa rasa takut dan pantang mundur. Penderitaan dari pengalaman kita ini mengarah pada ketanpa-takutan dan kedamaian dalam diri kita.

111

T here are two kinds of suffering: the suffering which leads to more suffering, and the suffering which leads to the end of suffering. The first is the pain of grasping after fleeting pleasures and aversion for the unpleasant, the continued struggle of most people day after day. The second is the suffering which comes when you allow yourself to feel fully the constant change of experience - pleasure, pain, joy, and anger - without fear or withdrawal. The suffering of our experience leads to inner fearlessness and peace.

112

Kita semua menginginkan jalan yang mudah, tetapi bila tak ada penderitaan, tidak akan ada kebijaksanaan. Untuk membuat kebijaksanaan menjadi matang, Anda harus benar-benar hancur dan menangis dalam latihan Anda setidaknya sebanyak tiga kali.

113

Kita menjadi viharawan atau viharawati bukan untuk makan enak, tidur nyenyak, dan mencari kenyamanan, melainkan untuk memahami penderitaan:

Bagaimana menerimanya...

Bagaimana terbebas darinya...

Bagaimana mencegah kemunculannya...

Jadi jangan lakukan hal yang dapat menyebabkan penderitaan, seperti menuruti keserakahan atau penderitaan itu tak akan pernah meninggalkan Anda.

112

*W*e want to take the easy way, but if there's no suffering, there's no wisdom. To be ripe for wisdom, you must really break down and cry in your practice at least three times.

113

*W*e don't become monks or nuns to eat well, sleep well, and be very comfortable, but to know suffering:

how to accept it..

how to get rid of it..

how not to cause it..

So don't do that which causes suffering, like indulging in greed, or it will never leave.

Dari sudut pandang kebenaran, kebahagiaan adalah penderitaan yang tersamar tapi dalam bentuk halus yang tidak Anda lihat. Jika melekat pada kebahagiaan, adalah sama halnya seperti melekat pada penderitaan, tetapi Anda tidak menyadarinya. Saat Anda menggenggam kebahagiaan, tidak mungkin membuang penderitaan yang mengikutinya. Mereka tidak terpisahkan. Demikianlah Sang Buddha mengajarkan agar kita memahami penderitaan, melihatnya sebagai bahaya yang melekat pada kebahagiaan, melihat keduanya sepadan. Jadi berhati-hatilah! Ketika kebahagiaan muncul, jangan terlena, dan jangan terbawa olehnya. Ketika penderitaan datang, jangan putus asa, jangan tenggelam di dalamnya. Lihatlah, keduanya memiliki nilai yang setara.

*I*n truth, happiness is suffering in disguise but in such a subtle form that you don't see it. If you cling to happiness, it's the same as clinging to suffering, but you don't realize it. When you hold onto happiness, it's impossible to throw away the inherent suffering. They're inseparable like that. Thus the Buddha taught us to know suffering, see it as the inherent harm in happiness, to see them as equal. So be careful! When happiness be arises, don't overjoyed, and don't get carried away. When suffering comes don't despair, don't lose yourself in it. See that they have the same equal value.

115

Ketika penderitaan muncul, pamililah bahwa tidak seorang pun yang menerimanya. Bila Anda beranggapan bahwa penderitaan milik Anda, kebahagiaan milik Anda, Anda tidak akan mampu menemukan kedamaian.

116

Orang yang menderita akan memperoleh kebijaksanaan. Bila tidak mengalami penderitaan, kita tidak melakukan pengamatan. Bila kita tidak mengamati, tak ada kebijaksanaan yang muncul. Tanpa kebijaksanaan, kita tidak akan paham. Tanpa pemahaman, kita tidak dapat terbebas dari penderitaan – seperti inilah jalannya. Oleh karena itu kita harus berlatih dan memiliki ketahanan dalam latihan kita. Ketika kita melihat kembali dunia ini, kita tidak akan lagi takut seperti sebelumnya. Sang Buddha tidak mencapai pencerahan di luar dunia melainkan di dalam dunia ini sendiri.

115

*W*hen suffering arises, understand that there is no one to accept it. If you think suffering is yours, happiness is yours, you will not be able to find peace.

116

*P*eople who suffer will accordingly gain wisdom. If we don't suffer, we don't contemplate. If we don't contemplate, no wisdom is born. Without wisdom, we don't know. Not knowing, we can't get free of suffering - that's just the way it is. Therefore we must train and endure in our practice. When we then reflect on the world, we won't be afraid like before. It isn't that the Buddha was enlightened outside of the world but within the world itself.

117

Pemuasan nafsu indra dan penyiksaan diri adalah dua jalan yang tidak dianjurkan oleh Sang Buddha. Keduanya hanyalah kebahagiaan dan penderitaan. Kita mengira telah terbebas dari penderitaan, padahal belum. Kita hanya melekat pada kebahagiaan, jika melekat pada kebahagiaan, kita akan menderita lagi. Demikianlah kenyataannya, tetapi orang-orang berpikir sebaliknya.

118

Orang menderita di satu tempat, maka mereka pergi ke tempat lain. Ketika penderitaan muncul di sana, mereka lari lagi. Berpikir bahwa mereka sedang menghindari penderitaan, padahal tidak. Penderitaan mengikutinya. Mereka selalu membawa penderitaan tanpa menyadarinya. Bila tidak memahami penderitaan, maka kita tidak dapat mengetahui sebab dari penderitaan. Bila tidak mengetahui sebab dari penderitaan, maka kita tidak akan mengetahui lenyapnya penderitaan. Tidak ada jalan untuk lari dari penderitaan.

117

Sensual indulgence and self-mortification are two paths the Buddha discouraged. This is just happiness and suffering. We imagine we have freed ourselves from suffering, but we haven't. We just cling to happiness. If we cling to happiness, we will suffer again. That's the way it is, but people think contrarily.

118

People have suffering in one place, so they go somewhere else. When suffering arises there, they run off again. They think they're running away from suffering, but they're not. Suffering goes with them. They carry suffering around without knowing it. If we don't know suffering, then we can't know the cause of suffering. If we don't know the cause of suffering, then we can't know the cessation of suffering. There's no way we can escape it.

119

Pelajar masa kini memiliki lebih banyak pengetahuan daripada pelajar masa lalu. Mereka memiliki semua hal yang dibutuhkan, segalanya lebih mudah. Tetapi mereka juga memiliki lebih banyak penderitaan dan kebingungan dibandingkan dahulu. Mengapa demikian?

120

Cinta dan benci sama-sama merupakan penderitaan, disebabkan oleh nafsu keinginan. Menginginkan sesuatu adalah penderitaan, menginginkan untuk tidak memiliki adalah penderitaan. Meskipun mendapatkan apa yang Anda inginkan, hal itu pun merupakan penderitaan, karena sekali memperolehnya, maka Anda akan hidup dengan perasaan takut akan kehilangan. Bagaimana Anda dapat hidup bahagia bersama ketakutan?

119

*S*tudents today have much more knowledge than students of previous times. They have got all the things they need, everything is more convenient. But they also have a lot more suffering and confusion than before. Why is this?

120

*L*ove and hate are both suffering, because of desire. Wanting is suffering; wanting not to have is suffering. Even if you get what you want, it's still suffering because once you've got it, you then live in the fear of losing it. How are you going to live happily with fear?

121

Jangan menjadi Bodhisatta; jangan menjadi Arahant; jangan menjadi apa pun juga. Bila Anda seorang Bodhisatta, Anda akan menderita; bila Anda seorang Arahant, Anda akan menderita; bila menjadi apa pun itu, Anda akan menderita.

122

Saat marah, apakah terasa nyaman atau tidak? Jika tidak nyaman, mengapa tidak membuangnya? Mengapa sibuk menyimpannya? Bagaimana Anda mengatakan bahwa Anda pandai dan bijaksana jika menggenggam hal-hal seperti ini? Kadang pikiran dapat menyebabkan seluruh keluarga bertengkar atau membuat Anda menangis sepanjang malam. Dan, meskipun begitu, kita masih tetap marah dan menderita. Bila Anda melihat penderitaan dari kemarahan, buanglah. Bila tidak, ia akan menyebabkan penderitaan berlanjut, tanpa jeda. Alam kehidupan yang 'tidak memuaskan' adalah seperti ini. Bila memahaminya, kita dapat menyelesaikan masalah.

121

*D*o not be a bodhisatta; do not be an arahant; do not be anything at all. If you are a bodhisatta, you will suffer; if you are an arahant, you will suffer; if you are anything at all, you will suffer.

122

*W*hen you're angry, does it feel good or bad? If it feels so bad, then why don't you throw it away? Why bother to keep it? How can you say that you are wise and intelligent if you hold onto such things? Some days the mind can even cause the whole family to quarrel or cause you to cry all night. And, yet, we still continue to get angry and suffer. If you see the suffering of anger, then just throw it away. If you don't throw it away, it'll go on causing suffering indefinitely, with no chance of respite. The world of unsatisfactory existence is like this. If we know the way it is, we can solve the problem.

123

Seorang wanita ingin mengetahui bagaimana mengatasi kemarahan. Saya bertanya padanya, saat kemarahan muncul kemarahan siapakah itu. Ia menjawab itu kemarahannya. Baik, jika itu kemarahannya, maka seharusnya dia dapat memerintahnya untuk pergi, bukankah begitu? Tetapi hal itu di luar kemampuannya. Menggenggam kemarahan layaknya milik kita pribadi akan menyebabkan penderitaan. Bila kemarahan benar-benar milik kita, ia pasti mengikuti perintah kita. Bila tidak, artinya itu hanyalah tipuan. Jangan terpancing. Apakah batin sedang bahagia atau sedih, jangan terpancing olehnya. Semua hanyalah tipu muslihat.

124

Bila Anda melihat kepastian dalam hal yang tidak pasti, Anda terjerat oleh penderitaan.

123

A woman wanted to know how to deal with anger. I asked her when anger arose whose anger it was. She said it was hers. Well, if it really was her anger, then she should be able to tell it to go away, shouldn't she? But it really isn't hers to command. Holding onto anger as a personal possession will cause suffering. If anger really belonged to us, it would have to obey us. If it doesn't obey us, that means it's only a deception. Don't fall for it. Whether the mind is happy or sad, don't fall for it. It's all a deception.

124

If you see certainty in that which is uncertain, you are bound to suffer.

125

Sang Buddha selalu di sini untuk mengajar. Lihatlah diri sendiri. Ada kebahagiaan dan ketidak-bahagiaa. Ada kesenangan dan penderitaan. Dan mereka selalu ada di sini. Saat Anda memahami sifat alami dari rasa senang dan penderitaan, di situ Anda melihat Buddha, melihat Dhamma. Sang Buddha tidak terpisah dari mereka.

126

Mengamati keduanya bersamaan, kita melihat bahwa kebahagiaan dan penderitaan adalah sama, seperti halnya dengan panas dan dingin. Panasnya api dapat membakar sampai mati, sementara dinginnya es juga dapat membekukan kita hingga mati. Tidak ada yang lebih hebat. Ini sama dengan kebahagiaan dan penderitaan. Di dunia ini, setiap orang menginginkan kebahagiaan dan tidak ada yang menginginkan penderitaan. Nibbana tidak memiliki keinginan. Hanya ada ketenang-seimbangan.

125

*T*he Buddha is always here teaching. See for yourself. There is happiness and there is unhappiness. There is pleasure and there is pain. And they're always here. When you understand the nature of pleasure and pain, there you see the Buddha, there you see the Dhamma. The Buddha is not apart from them.

126

*C*ontemplating them together, we see that happiness and suffering are equal, just as hot and cold are. The heat from a fire can burn us to death, while the coldness from ice can freeze us to death. Neither is greater. It's the same with happiness and suffering. In the world, everyone desires happiness and no one desires suffering. Nibbana has no desire. There is only tranquility.

12

Guru

Teacher

127

Anda adalah guru bagi diri Anda sendiri. Mencari guru tidak akan menyelesaikan keraguan Anda. Periksalah diri Anda sendiri untuk menemukan kebenaran – di dalam, bukan di luar. Memahami diri Anda sendiri adalah yang terpenting.

128

Salah satu guru saya makan sangat cepat. Mengeluarkan suara saat makan. Tetapi meminta kami agar makan dengan pelan dan penuh perhatian. Saya dulu melihatnya dengan kesal. Saya menderita, tetapi dia tidak! Saya melihat 'keluar'. Belakangan saya paham bahwa beberapa orang mengemudi sangat cepat namun hati-hati; yang lain mengemudi dengan lambat dan mengalami banyak kecelakaan. Jangan melekat pada aturan, pada kulit luarnya. Bila Anda melihat keluar dari diri Anda paling banyak sepuluh persen dari waktumu dan melihat diri Anda sendiri sembilan puluh persen dari waktumu, latihan Anda sudah benar.

127

*Y*ou are your own teacher. Looking for teachers can't solve your own doubts. Investigate yourself to find the truth - inside, not outside. Knowing yourself is most important.

128

*O*ne of my teachers ate very fast. He made noises as he ate. Yet he told us to eat slowly and mindfully. I used to watch him and get very upset. I suffered, but he didn't! I watched the outside. Later I learned: some people drive very fast but carefully; others drive slowly and have many accidents. Don't cling to rules, to outer form. If you watch others at most ten percent of the time and watch yourself ninety percent of the time, your practice is okey.

Para murid sulit untuk diajar. Beberapa tahu tapi tidak menghiraukan latihan. Beberapa tidak tahu dan tidak berusaha mencari tahu. Saya tidak tahu harus berbuat apa terhadap mereka. Mengapa manusia memiliki pikiran seperti ini? Menjadi orang dungu tidaklah baik, tetapi walau saya memberitahu, mereka tetap tidak mendengarkan. Orang-orang begitu penuh dengan keraguan dalam latihannya. Mereka selalu ragu-ragu. Mereka ingin mencapai Nibbana tetapi tidak mau mengikuti jalannya. Ini membingungkan. Saat saya menyuruh bermeditasi, mereka takut, bila tidak takut, mereka hanya tidur. Kebanyakan mereka suka melakukan hal yang tidak saya ajarkan. Inilah penderitaan menjadi guru.

*D*isciples are hard to teach. Some know but don't bother to practise. Some don't know and don't try to find out. I don't know what to do with them. Why is it humans have minds like this? Being ignorant is not good, but even if I tell them, they still don't listen. People are so full of doubts in their practice. They're always doubting. They want to go to nibbana but they don't want to walk the path. It's baffling. When I tell them to meditate, they're afraid, and if not afraid, then just plain sleepy. Mostly they like to do the things I don't teach. This is the pain of being a teacher.

130

Jika bisa melihat kebenaran ajaran Sang Buddha dengan mudah, kita tidak akan memerlukan banyak guru. Ketika kita memahami ajarannya, kita hanya melakukan apa yang diminta. Tetapi apa yang membuat orang menjadi sulit untuk diajar adalah karena mereka tidak mempercayai ajaran dan menentang guru dan ajarannya. Di depan guru mereka berlaku sedikit lebih baik, tetapi di belakangnya mereka menjadi maling. Orang begitu sulitnya untuk diajar.

131

Guru sejati hanya berbicara mengenai latihan yang keras untuk melepaskan dan menyingkirkan pandangan 'Aku'. Apa pun yang terjadi, jangan mengabaikan guru. Biarkan ia membimbing Anda. Karena sangat mudah untuk melupakan 'Sang Jalan'.

130

If we could see the truth of the Buddha's teaching so easily, we wouldn't need so many teachers. When we understand the teachings, we just do what is required of us. But what makes people so difficult to teach is that they don't accept the teachings and argue with the teachers and the teachings. In front of the teacher they behave a little better, but behind his back they become thieves! People are really difficult to teach.

131

True teachers speak only of the difficult practice of giving up or getting rid of the self. Whatever may happen, do not abandon the teacher. Let him guide you, because it is easy to forget the Path.

132

Saya tidak mengajar murid saya hidup dan berlatih tanpa perhatian. Tetapi justru itulah yang mereka lakukan saat saya tidak ada. Ketika ada polisi, para pencuri bersikap baik. Saat dia bertanya apakah ada maling di sini, tentu mereka semua akan menjawab tidak ada dan tidak pernah melihatnya. Tapi begitu polisi berlalu, mereka kembali beraksi. Hal ini juga terjadi pada zaman Sang Buddha. Jadi perhatikanlah hanya diri Anda sendiri dan jangan perdulikan tingkah laku orang lain.

133

Keraguan terhadap guru Anda dapat membantu. Ambillah dari guru Anda hal yang baik, dan waspadalah terhadap praktik Anda sendiri. Kebijakan adalah untuk Anda sendiri dan Anda sendiri juga yang harus mengembangkan dan melihat kebijakan itu.

132

I don't teach my disciples to live and practice heedlessly. But that's what they do when I'm not around. When the policeman is around, the thieves behave themselves. When he asks if there are any thieves around, of course they all say there aren't, that they've never seen any. But as soon as the policeman is gone, they're at it again. It was like that even in the Buddha's time. So just watch yourself and don't be concerned with what others do.

133

Y our doubts about your teacher can help you. Take from your teacher what is good, and be aware of your own practice. Wisdom is for yourself to watch and develop.

134

Jangan langsung percaya dan mengikuti yang guru katakan bahwa buah itu manis dan lezat. Cicipi sendiri maka semua keraguan akan sirna.

135

Guru adalah orang yang menunjukkan arah 'Jalan'. Setelah mendengarkan guru, apakah kita melangkah di 'Jalan' itu atau tidak, melalui praktik terhadap diri sendiri, lalu memetik buah dari latihan, semua tergantung diri kita masing-masing.

136

Terkadang mengajar adalah pekerjaan yang berat. Guru itu seperti tempat sampah, di mana semua orang membuang frustrasi dan masalah mereka. Semakin banyak orang yang Anda ajar, semakin besar kapasitas tempat sampah untuk masalah. Tetapi mengajar adalah cara yang menakjubkan untuk berlatih Dhamma. Mereka yang mengajar berkembang kesabaran dan pengertiannya.

134

*D*on't just go and believe in the teacher because he says a fruit is sweet and delicious. Taste it for yourself and then all the doubting will be over.

135

*T*eachers are those who point out the direction of the Path. After listening to the teacher, whether or not we walk the Path by practising ourselves, and thereby reap the fruits of practice, is strictly up to each one of us.

136

*S*ometimes teaching is hard work. A teacher is like a -garbage can that people throw their frustrations and problems into. The more people you teach, the bigger the garbage disposal problems. But teaching is a wonderful way to practise Dhamma. Those who teach grow in patience and in understanding.

Seorang guru tidak bisa sepenuhnya menyelesaikan kesulitan kita. Ia hanyalah sumber bagi kita untuk menyusuri ‘Sang Jalan’. Ia tidak dapat membuat kita menyelesaikan ‘Jalan’ tersebut. Sebenarnya apa yang guru katakan tidaklah bermanfaat untuk didengar. Buddha tidak pernah menganjurkan kita untuk percaya kepada orang lain. Kita harus percaya pada diri sendiri. Hal ini sulit, ya, tetapi memang demikianlah adanya. Kita melihat keluar tetapi tidak pernah benar-benar memeriksa. Kita harus memutuskan untuk benar-benar berlatih. Keraguan tidak hilang dengan bertanya pada orang lain, melainkan dengan berpraktik tanpa henti.

137

A teacher cannot really clear up our difficulties. He is just a source to investigate the Path. He can't make it clear. Actually what he says is not worth listening to. The Buddha never praised believing in others. We must believe ourselves. This is difficult, yes, but that's really how it is. We look outside but never really see. We have to decide to really practice. Doubts don't disappear by asking others, but through our own unending practice.

Pengertian & Kebijaksanaan

13

Understanding & Wisdom

138

Tiada seorang pun dan apa pun yang dapat membuat Anda bebas selain pemahaman Anda sendiri.

139

Saat ini orang tidak mencari 'Kebenaran'. Mereka belajar sekedar untuk memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan guna mencari nafkah, memelihara keluarga dan menjaga diri mereka sendiri, itu saja. Bagi mereka, cerdas adalah lebih penting daripada bijaksana.

140

Orang yang pandai melihat orang lain dengan kebijaksanaan, bukan dengan kebodohan. Jika melihat dengan kebijaksanaan, ia akan belajar banyak. Tetapi bila melihat dengan kebodohan, ia hanya akan melihat kesalahan.

138

*N*o one and nothing can free you but your own understanding.

139

*T*hese days people don't search for the Truth. People study simply in order to find the knowledge necessary to make a living, raise their families and look after themselves, that's all. To them being smart is more important than being wise.

140

A clever person watches others, but he watches with wisdom, not with ignorance. If one watches with wisdom, one can learn much. But if one watches with ignorance, one can only find faults.

141

Masalah sebenarnya pada manusia saat ini adalah mereka mengetahui tetapi tetap tidak melakukannya. Masalahnya akan berbeda jika mereka tidak melakukan karena tidak tahu, tetapi bila mereka telah mengetahui dan tetap tidak melakukan, apa masalahnya?

142

Mempelajari kitab-kitab suci tidaklah penting. Tentunya buku-buku Dhamma ini benar, namun tidak tepat. Mereka tidak mampu memberikan pemahaman secara benar. Melihat kata “marah” yang tercetak di buku tidaklah sama dengan mengalami kemarahan. Hanya dengan mengalami dan merasakan sendiri lah yang dapat memberi Anda keyakinan yang benar.

143

Orang gila dan Arahant sama-sama tersenyum. Tetapi Arahant mengetahui mengapa tersenyum sementara orang gila tidak.

141

The real problem with people nowadays is that they know but still don't do. It's another matter if they don't do because they don't know, but if they already know and still don't do, what's the problem?

142

Outward scriptural study is not important. Of course, the Dhamma books are correct, but they are not right. They cannot give you right understanding. To see the word "anger" in print is not the same as experiencing anger. Only experiencing for yourself can give you true faith.

143

A mad man and an arahant both smile, but the arahant knows why while the madman doesn't.

144

Jika Anda melihat sesuatu dengan ‘pandangan terang’ (Vipassana), maka tak ada kemelekatan saat terjadi kontak dengannya. Mereka muncul – menyenangkan maupun tidak menyenangkan– Anda melihatnya tanpa adanya kemelekatan. Mereka muncul dan lenyap. Bahkan saat jenis kekotoran batin terburuk yang muncul, seperti keserakahan atau kemarahan, ada cukup kebijaksanaan untuk melihat sifatnya yang tidak kekal, perubahannya dan kemudian membiarkan mereka berlalu. Bila Anda bereaksi, baik dengan menyukai atau menolak mereka, Itu bukanlah kebijaksanaan. Anda hanya menciptakan lebih banyak penderitaan bagi diri Anda sendiri.

145

Saat memahami kebenaran, kita menjadi orang yang tidak perlu banyak berpikir. Kita menjadi orang yang berkebijaksanaan. Bila tidak memahami, kita memiliki lebih banyak pikiran daripada kebijaksanaan atau bahkan tanpa kebijaksanaan sama sekali. Banyak berpikir tanpa kebijaksanaan adalah penderitaan luar biasa.

144

I f you see things with real insight, then there is no stickiness in your relationship to them. They come - pleasant and unpleasant - you see them and there is no attachment. They come and they pass. Even if the worst kinds of defilement come up, such as greed or anger, there's enough wisdom to see their impermanent nature and allow them to just fade away. If you react to them, however, by liking or disliking, that isn't wisdom. You're only creating more suffering for yourself.

145

W hen we know the truth, we become people who don't have to think much, we become people with wisdom. If we don't know, we have more thinking than wisdom or no wisdom at all. A lot of thinking without wisdom is extreme suffering.

14

Kebajikan

V i r t u e

146

Berhati-hatilah dalam melaksanakan sila atau moralitas. Moralitas adalah memiliki rasa malu. Apa pun yang membuat kita ragu, tidak boleh kita lakukan atau ucapkan. Itulah moralitas. Kemurnian adalah melampaui semua keraguan.

147

Ada dua tahap dalam latihan. Tahap pertama membentuk fundamen, yaitu mengembangkan kebajikan, moralitas, agar dapat membawa kebahagiaan dan harmoni di antara manusia. Tahap kedua adalah praktik Dhamma dengan hanya satu tujuan untuk membebaskan batin. Pembebasan ini adalah sumber dari kebijaksanaan dan belas-kasih dan merupakan tujuan sejati dari ajaran Buddha. Memahami kedua tahap ini adalah landasan dari latihan yang benar.

146

***B**e careful about observing our precepts. Virtue is a sense of shame. What we have doubts about, we should not do or say. This is virtue. Purity is being beyond all doubts.*

147

***T**here are two levels of practice. The first level forms the foundation, which is the development of virtue, the precepts in order to bring happiness and harmony among people. The second level is the practice of Dhamma with the sole goal of liberating the heart. This liberation is the source of wisdom and compassion and is the true reason for the Buddha's teaching. Understanding these two levels is the basis of true practice.*

148

Kebajikan dan moralitas adalah ibu dan ayah bagi Dhamma yang tumbuh dalam diri kita. Mereka memelihara Dhamma dengan memberi makanan dan bimbingan yang baik.

149

Kebajikan merupakan dasar bagi keharmonisan dunia, di mana manusia dapat benar-benar hidup sebagai manusia bukan sebagai binatang. Mengembangkan kebajikan adalah inti dari latihan kita. Menjaga sila. Mengembangkan belas-kasih dan menghargai semua bentuk kehidupan. Penuh perhatian dalam setiap tindakan dan ucapan Anda. Menggunakan kebajikan untuk membuat hidup Anda lurus dan murni. Dengan kebajikan sebagai dasar untuk segala yang Anda lakukan, batin Anda akan menjadi lembut, jernih, dan tenang. Meditasi akan berkembang dengan mudah dalam situasi demikian.

148

*V*irtue and morality are the mother and father of the Dhamma growing within us. They provide it with the proper nourishment and guidance.

149

*V*irtue is the basis for a harmonious world in which people can live truly as humans and not as animals. Developing virtue is at the heart of our practice. Keep the precepts. Cultivate compassion and respect for all life. Be mindful in your actions and speech. Use virtue to make your life simple and pure. With virtue as a basis for everything you do, your mind will become kind, clear, and quiet. Meditation will grow easily in this environment.

150

Peliharalah kebajikan Anda layaknya seorang tukang kebun merawat tanamannya. Jangan melekat pada besar atau kecil, penting atau tidak penting. Beberapa orang menginginkan jalan pintas. Mereka berkata, "Abaikan konsentrasi, kita langsung pada pandangan terang; lupakan moralitas, kita mulai dengan konsentrasi." Kita memiliki begitu banyak alasan untuk kemelekatan kita.

151

Usaha benar dan moralitas bukanlah mengenai sesuatu yang Anda lakukan secara lahiriah tetapi lebih merupakan kesadaran diri dan pengendalian diri secara terus-menerus. Jadi, berdana, bila diberikan dengan niat yang baik, dapat membawa kebahagiaan pada diri sendiri dan orang lain. Tetapi moralitas harus menjadi akar dari dana ini agar menjadi murni.

150

*L*ook after your virtue as a gardener takes care of his plants. Do not be attached to big or small, important or unimportant. Some people want shortcuts. They say, "Forget concentration, we'll go straight to insight; forget virtue, we'll start with concentration." We have so many excuses for our attachments.

151

*R*ight effort and virtue are not a question of what you do outwardly but of constant inner awareness and restraint. Thus, charity, if given with good intention, can bring happiness to oneself and to others. But virtue must be the root of this charity for it to be pure.

Sang Buddha mengajar kita agar menahan diri dari yang buruk, melakukan hal yang baik, dan menyucikan batin. Lalu latihan kita, adalah membebaskan diri dari apa yang tidak berharga dan menjaga apa yang bernilai. Apakah Anda masih memiliki hal yang buruk atau yang tidak terlatih di batin? Tentu! Lalu mengapa tidak membersihkannya? Tetapi latihan yang benar tidaklah hanya berhenti pada melepas apa yang buruk dan mengembangkan yang baik. Ini baru sebagian saja. Pada akhirnya kita harus melampaui keduanya, yang baik dan buruk. Akhirnya hanya ada kebebasan yang meliputi semuanya dan ke-tanpa nafsu keinginan, tempat di mana cinta-kasih dan kebijaksanaan mengalir secara alami.

*T*he Buddha taught us to refrain from what is bad, to do good, and to purify the heart. Our practice, then, is to get rid of what is worthless and keep what is valuable. Do you still have anything bad or unskillful in your heart? Of course! So why not clean house? But true practice is not only getting rid of what is bad and cultivating the good. This is only part of it. In the end we must go beyond both good and bad. Finally there is a freedom that includes all and a desirelessness from which love and wisdom naturally flow.

153

Kita harus memulainya di sini, di tempat kita berada, langsung dan lugas. Ketika dua tahap awal yaitu kebajikan dan pandangan benar telah matang, maka langkah ketiga yaitu pencabutan kekotoran batin akan terjadi secara alami tanpa jeda. Saat cahaya muncul, kita tidak perlu lagi merisaukan bagaimana menyingkirkan kegelapan, tidak perlu tahu ke mana kegelapan pergi. Kita hanya tahu bahwa ada cahaya.

154

Dalam menjalankan sila ada tiga tingkat. Pertama menjalankan sila sebagai latihan atas aturan yang diberikan oleh guru. Yang kedua timbul saat kita menjalani dan mematuhi sila karena diri kita sendiri. Tetapi bagi yang di tingkat teratas, para Siswa Mulia (yang telah mencapai kesucian), mereka tidak perlu lagi memikirkan mengenai sila, benar atau salah. Moralitas sejati seperti ini timbul dari kebijaksanaan yang memahami Empat Kebenaran Mulia dalam batin, dan bertindak berdasarkan pemahaman ini.

153

*W*e must start right here where we are, directly and simply. When the first two steps, virtue and right view, have been completed, then the third step of uprooting defilement will naturally occur without deliberation. When light is produced, we no longer worry about getting rid of darkness, nor do we wonder where the darkness has gone. We just know that there is light.

154

*F*ollowing the precepts has three levels. The first is to undertake them as training rules given to us by our teachers. The second arises when we undertake and abide in them by ourselves. But for those at the highest level, the Noble Ones, it is not necessary to think of precepts, of right and wrong. This true virtue comes from wisdom that knows the Four Noble Truths in the heart and acts from this understanding.

Beberapa bhikkhu melepas jubah untuk pergi ke garis depan di mana peluru beterbangan melewatinya setiap hari. Mereka lebih memilih seperti itu. Mereka benar-benar ingin pergi. Mara bahaya mengelilingi mereka dari semua sisi, tetapi tetap bersiap-siap untuk pergi. Mengapa mereka tidak melihat bahaya ini? Mereka bersedia mati oleh senjata, tetapi tak ada seorang pun yang bersedia mati dalam mengembangkan kebajikan. Hal ini benar-benar mengherankan bukan?

155

*S*ome monks disrobe to go to the front where bullets fly past them every day. They prefer it like that. They really want to go. Danger surrounds them on all sides and yet they're prepared to go. Why don't they see the danger? They're prepared to die by the gun but nobody wants to die developing virtue. This is really amazing, isn't it?

15

Serba-serbi

Miscellaneous

156

Salah satu murid Ajahn Chah memiliki masalah pada lututnya yang hanya dapat disembuhkan melalui operasi. Meskipun para dokter telah menjamin bahwa lututnya akan sembuh dalam beberapa minggu, tetapi bulan demi bulan telah lewat dan masih belum sembuh dengan benar. Ketika bertemu Ajahn Chah, ia mengeluh, "Mereka bilang tidak akan begitu lama. Ini tidak berjalan semestinya." Ajahn Chah tertawa dan berkata, "Bila sesuatu semestinya tidak begitu, maka ia tidak akan begitu."

157

Bila seseorang memberimu sebuah pisang kuning yang gemuk, harum dan manis tetapi beracun, akankah Anda memakannya? Tidak kan! Lalu mengapa, walaupun Sang Buddha mengatakan bahwa kesenangan indra itu 'beracun', kita tetap saja menikmati dan 'memakannya'?

156

*O*ne of Ajahn Chah's disciples had a knee problem that could only be corrected by surgery. Although the doctors had assured him his knee would be well in a couple of weeks, months went by and it still hadn't healed properly. When he saw Ajahn Chah again, he complained saying, "They said it wouldn't take this long. It shouldn't be this way." Ajahn Chah laughed and said, "If it shouldn't be this way, it wouldn't be this way."

157

*I*f someone gives you a nice fat, yellow banana that's sweet and fragrant but poisonous, will you eat it? No. Why is Buddha tells us that sensuous pleasure is 'poisonous', we go ahead and "eat" it anyway?

158

Lihatlah kekotoran batinmu, kenalilah mereka seperti Anda mengenal racun ular kobra. Anda tidak akan memegang kobra karena tahu bahwa ia dapat membunuhmu. Lihatlah bahaya di dalam hal yang berbahaya dan manfaat di dalam hal yang bermanfaat.

159

Orang selalu melihat ke luar, pada orang lain dan benda di sekeliling mereka. Sebagai contoh, mereka melihat satu ruangan, dan berkata, “Oh, ruangan ini sangat besar!” Sebenarnya tidaklah demikian. Terlihat besar atau kecil, itu tergantung pada persepsi Anda. Realitasnya ruang itu hanyalah mengenai ukuran saja, bukan besar ataupun kecil. Namun, orang mengikuti perasaan mereka setiap saat. Mereka begitu sibuk melihat sekeliling dan berpendapat tentang apa yang mereka lihat, sampai-sampai tidak memiliki waktu untuk melihat diri mereka sendiri.

158

*S*ee your defilements, know them like you know a cobra's poison. You won't grab the cobra because you know it can kill you. See the harm in things harmful and the use in things useful.

159

*P*eople are always looking outwards, at people and things around them. They look at this hall, for example, and say, "Oh, it's so big!" Actually it's not big at all. Whether or not it seems big, depends on your perception of it. In fact this hall is just the size it is, neither big nor small. People, however, run after their feelings all the time. They are so busy looking around and having opinions about what they see that they have no time to look at themselves.

160

Kita selalu merasa tidak puas. Pada buah yang manis, kita merasa kurang asam; pada buah asam, kita merasa kurang manis.

161

Kita harus belajar membiarkan kondisi berjalan apa adanya dan tidak mencoba melawan atau menolak mereka. Tetapi kita justru berharap kondisi ini berjalan mengikuti keinginan kita. Mencoba segala cara untuk menatanya. Saat sakit dan menderita, kita tidak ingin itu terjadi, sehingga kita mencari berbagai paritta untuk dibaca. Kita tidak ingin tubuh ini sakit. Kita ingin mengendalikannya. Paritta atau sutta menjadi sejenis upacara mistis, membuat kita makin terjerat dalam kemelekatan. Karena kita membacanya untuk menangkal penyakit, memperpanjang usia dan sebagainya. Sebenarnya Sang Buddha memberikan sutta ini untuk membantu kita memahami sifat alami tubuh ini, sehingga kita dapat melepas dan meninggalkan keinginan kita, tetapi kita justru membacanya untuk memperbesar pandangan salah kita.

160

*W*e are always dissatisfied. In a sweet fruit, we miss the sour; in a sour fruit we miss the sweet.

161

*W*e must learn to let go of conditions and not try to oppose or resist them. And yet we plead with them to comply with our wishes. We look for all sorts of means to organize them or make a deal with them. If the body gets sick and is in pain, we don't want it to be so, so we look for various suttas to chant. We don't want the body to be in pain. We want to control it. These suttas become some form of mystical ceremony, getting us even more entangled in clinging. This is because we chant them in order to ward off illness, to prolong life and so on. Actually the Buddha gave us these teachings in order to help us know the truth of the body, so that we can let go and give up our longings, but we end up chanting them to increase our delusion.

162

Bila Anda memiliki sesuatu yang berbau busuk dalam kantong, ke mana pun Anda pergi tetap akan berbau busuk. Jangan salahkan tempatnya.

163

Bukan hanya sekedar mengajar orang belaka, Ajahn Chah melatih mereka dengan menciptakan situasi umum dan khusus di mana mereka dapat mempelajari diri mereka sendiri. Ia akan berkata hal seperti, “Dari apa yang telah saya ajarkan, mungkin Anda mengerti 15%,” atau “Ia telah menjadi bhikkhu selama lima tahun, jadi ia mengerti 5%.” Seorang bhikkhu muda menanggapi kalimat terakhirnya itu, “Jadi saya pasti memiliki 1% karena sudah ada di sini selama setahun.” “Tidak!” Jawab Ajahn Chah. “Empat tahun pertama Kamu tidak punya apa-apa, dan di tahun ke lima, Kamu baru punya 5% itu.”

162

I f you have something bad smelling in your pocket, wherever you go it will smell bad. Don't blame it on the place.

163

M ore than merely teaching people, Ajahn Chah trained them by creating a general environment and specific situations where they could learn about themselves. He would say things like, "Of what I teach you, you understand maybe 15%," or "He's been a monk for five years, so he understands 5%." A junior monk said in response to the latter, "So I must have 1% since I've been here one year." "No," was Ajahn Chah's reply. "The first four years you have no percent, then the fifth year, you have 5%."

164

Ajaran Buddha di Timur sekarang ini seperti sebatang pohon besar terlihat megah, tetapi hanya bisa memberi buah yang kecil dan hambar. Buddhisme di Barat seperti pohon muda, belum mampu berbuah, tetapi memiliki potensi untuk memberikan buah yang besar dan manis.

165

Jaman sekarang ini, orang terlalu banyak berpikir. Terlalu banyak hal yang mereka minati, tetapi tidak satu pun yang membimbing menuju penyelesaian yang sesungguhnya.

166

Hanya karena Anda mencoba dan lalu menyebut alkohol sebagai “parfum” tidak membuatnya berubah menjadi parfum. Tetapi, Anda semua, saat ingin minum alkohol, Anda berkata ini parfum, lalu meminumnya. Anda pasti gila!

164

*B*uddhism in the East today is like a big tree which may look majestic, but can only give small and tasteless fruit. Buddhism in the west is like a sapling, not yet able to bear fruit, but having the potential to give large, sweet ones.

165

*P*eople nowadays think too much. There are too many things for them to get interested in, but none of them lead to any true fulfillment.

166

*J*ust because you go and call alcohol 'perfume' doesn't make it become perfume, you know. But, you people, when you want to drink alcohol, you say it's perfume, then go ahead and drink it. You must be crazy!

167

Kenalilah tubuh, hati, dan pikiran Anda sendiri. Puas dengan kesederhanaan. Tidak melekat pada ajaran. Jangan terbawa emosi dan menggenggamnya.

168

Beberapa orang merasa takut pada kemurahan hati. Mereka merasa akan dimanfaatkan atau ditekan. Di dalam pengembangan kemurahan hati, kita hanya perlu menekan keserakahan dan kemelekatan kita. Hal ini membuat sifat alami kita menunjukkan dirinya sendiri dan kita menjadi lebih ringan dan lebih bebas.

169

Bila Anda meraih dan memegang api di rumah tetangga, api itu pasti panas. Bila memegangnya di rumah sendiri, itu pun juga panas. Jadi jangan pegang apa pun yang dapat membakar Anda, tidak peduli apa dan di mana itu.

167

***K**now your own body, heart, and mind. Be content with little. Don't be attached to the teachings. Don't go and hold onto emotions.*

168

***S**ome people are afraid of generosity. They feel that they will be exploited or oppressed. In cultivating generosity, we are only oppressing our greed and attachment. This allows our true nature to express itself and become lighter and freer.*

169

***I**f you reach out and grab a fire in your neighbor's house, the fire will be hot. If you grab a fire in your own house, that, too, will be hot. So don't grab at anything that can burn you, no matter what or where it is.*

170

Orang luar boleh menyebut kita gila, hidup di hutan seperti ini, duduk bagai patung. Tetapi, bagaimanakah mereka hidup? Mereka tertawa, menangis, dan begitu terperangkapnya mereka pada keserakahan dan kebencian hingga membunuh diri mereka sendiri, atau membunuh satu sama lain. Jadi siapa yang gila sekarang?

171

Suatu ketika salah satu murid Ajahn Chah ditanya apakah ia pernah berencana lepas jubah atau akan mati dengan jubah kuningnya. Murid itu berkata bahwa hal itu sangat sulit untuk dipikirkan, walau belum punya rencana untuk lepas jubah, ia benar-benar tidak dapat memastikan bahwa ia tidak akan melakukannya. Ketika melihat lebih dalam, katanya, pikirannya serasa tidak berarti. Ajahn Chah lalu menjawab, “Segala hal yang terasa tidak berharga itu adalah Dhamma sejati.”

170

P eople outside may call us mad to live in the forest like this, sitting like statues. But how do they live? They laugh, they cry, they are so caught up that at times they kill themselves or one another out of greed and hatred. Now, who are the mad ones?

171

O ne of Ajahn Chah's disciple was once asked if he was ever going to disrobe, if he was going to die in the yellow robes. The disciple said that it was hard to think about, and that although he had no plans to disrobe, he couldn't really decide that he never would. When he looked into it, he said, his thoughts seemed meaningless. Ajahn Chah then replied by saying, "That they are meaningless is the real Dhamma."

172

Ketika seseorang bertanya pada Ajahn Chah mengapa begitu banyak kejahatan di Thailand, sebagai negara Buddhis, atau mengapa Indochina begitu kacau. Jawabnya, “Bukanlah umat Buddhis jika melakukan segala kejahatan seperti itu. Bukan juga ajaran Buddha yang melakukan itu. Orang-orang itu lah yang melakukannya. Sang Buddha tidak pernah mengajarkan hal-hal demikian.”

173

Suatu ketika seorang pengunjung bertanya pada Ajahn Chah apakah ia seorang Arahant. Ajahn Chah menjawab, “Saya seperti pohon di hutan. Burung berdatangan ke pohon, hinggap di dahan dan memakan buahnya. Bagi burung-burung, buah itu mungkin manis atau asam atau apa pun itu. Namun pohon itu tidak mengetahuinya. Burung boleh berkata manis atau asam, tetapi dari sudut pandang pohon, ini semua hanyalah celoteh para burung.”

172

*W*hen someone asked Ajahn Chah why there was so much crime in Thailand, a Buddhist country, or why Indochina was such a mess, he said, "Those aren't Buddhists who are doing those unwholesome things. That isn't Buddhism doing those things. Those are people doing those things. Buddha never taught anything like that."

173

*O*nce a visitor asked Ajahn Chah if he was an arahant. He said, "I am like a tree in a forest. Birds come to the tree, they sit on its branches and eat its fruit. To the birds the fruit may be sweet or sour or whatever. But the tree doesn't know anything about it. The birds say sweet or they say sour, but from the tree's point of view, this is just the chattering of birds."

174

Seseorang berkata, “Saya bisa mengamati keinginan dan ketidak-sukaan dalam batin saya, tetapi sulit untuk mengamati pandangan salah.” “Anda menunggang kuda dan bertanya mana kudanya?” Jawab Ajahn Chah.

175

Suatu hari Ajahn Chah terhalang sebatang dahan yang besar dan berat yang tergeletak melintang di jalan dan ia ingin menyingkirkannya. Ia memberi isyarat pada muridnya untuk menahan salah satu ujungnya sementara ia mengangkat ujung lainnya. Saat sedang mengangkat dan siap memindahkan, ia memandang muridnya dan bertanya, “Apakah berat?” Dan setelah melemparnya ke hutan, ia bertanya kembali, “Sekarang, apakah berat?” Seperti inilah yang diajarkan Ajahn Chah pada muridnya untuk melihat Dhamma di setiap hal yang mereka ucap atau lakukan. Dalam kasus ini, ia menunjukkan manfaat dari “melepas.”

174

*S*omeone commented, "I can observe desire and aversion in my mind, but it's hard to observe delusion." "You're riding on a horse and asking where the horse is?" was Ajahn Chah's reply.

175

*O*ne day Ajahn Chan came upon a large, heavy branch that was lying in his path and which he wanted to move out of the way. He motioned to a disciple to get hold of one end while he lifted the other. Then when they held it ready to throw, he looked up and asked, "Is it heavy?" And after they had flung it into the forest, he asked again, "Now, is it heavy?" It was like this that Ajahn Chah taught his disciples to see the Dhamma in everything they said or did. In this case, he demonstrated the benefit of "letting go."

176

Bila itu tidak bagus, biarkanlah mati. Bila itu tidak mati, buatlah menjadi bagus.

177

Anda berkata mencintai kekasih Anda seratus persen. Baik, baliklah bagian isi dalam tubuh menjadi di luar dan lihat berapa persen dari dirinya yang masih Anda cintai. Atau bila Anda begitu rindu saat sedang tidak bersamanya, mengapa tidak memintanya mengirimi Anda sebotol kecil kotorannya. Dengan begitu, kapan pun muncul rasa rindu, Anda dapat membuka botol itu dan menciumnya. Menjijikan? Lalu apa yang Anda cintai kalau begitu? Apa yang membuat hati Anda berdebar-debar seperti penumbuk padi setiap kali seorang gadis cantik menghampirimu atau Anda mencium parfumnya? Apakah itu? Dorongan apa itu? Mereka menarik dan mengisapmu ke dalamnya, tetapi Anda tidak berusaha melawannya bukan? Tahukah Anda! Ada harga yang harus dibayar pada akhirnya.

176

I f it isn't good. Let it die. If it doesn't die, make it good.

177

Y ou say you love your girlfriend one hundred percent. Well, turn her inside out and see how many percent of her you still love. Or if you miss your lover so much when she's not with you, then why not ask her to send to you a vial of her feces in it. In that way, whenever you think of her with longing, you can open the vial and smell it. Disgusting? What is it, then, that you love? What is it that makes your heart pound like a rice pounder every time a girl with a really attractive figure comes walking along or you smell her perfume in the air? What is it? What are these forces? They pull and suck you in, but you don't put up a real fight, do you? There's a price to pay for it in the end, you know!

178

Seorang murid Ajahn Chah tersengat listrik ketika sedang mencabut kabel perekam audio, karena menyentuh bagian logam soketnya yang masih terhubung listrik. Ia terkejut dan menjatuhkannya seketika. Ajahn Chah memperhatikan, dan tidak membiarkan kesempatan mengajar Dhamma ini terlewatkan, dengan segera ia berkata, “Oh! Bagaimana Kamu bisa melepas dengan begitu mudah? Siapa yang menyuruhmu?”

179

Untuk menjadi orang suci, kita harus melalui perubahan hingga tersisa hanya tubuh saja. Batin berubah sepenuhnya, tetapi tubuh masih ada. Masih ada panas, dingin, rasa sakit, dan penyakit seperti sebelumnya. Tetapi batin telah berubah dan sekarang melihat kelahiran, usia tua, penyakit dan kematian dalam cahaya kebenaran.

178

A disciple of Ajahn Chah was unplugging a tape recorder when he accidentally touched the metal prongs of the plug while it was still connected. He got a shock and dropped it immediately. Ajahn Chah noticed, and not being one to let an opportunity to teach the Dhamma slip by, was quick to say, "Oh! How come you could let go of that so easily? Who told you to?"

179

*T*o become a Noble One, we have to continuously undergo changes until only the body remains. The mind changes completely but the body still exists. There is hot, cold, pain, and sickness as usual. But the mind has changed and now sees birth, old age, sickness and death in the light of truth.

Saat Natal, para bhikkhu asing telah memutuskan untuk merayakannya. Mereka mengundang beberapa umat awam dan juga Ajahn Chah untuk bergabung bersama. Umat awam kebanyakan tidak senang dan bersikap skeptis. Mereka bertanya mengapa umat Buddhis merayakan Natal? Ajahn Chah lalu memberikan ceramah dengan berkata, “Sejauh yang saya mengerti, umat Kristen mengajar orang untuk melakukan kebaikan dan menjauhi kejahatan, seperti ajaran Buddha, lalu apa masalahnya? Tapi jika tidak senang dengan ide merayakan Natal, hal ini gampang diperbaiki. Kita tidak menyebutnya Natal (*Christ-mas*). Sebut saja “*Christ-Buddha-mas*”. Apa pun yang dapat menginspirasi kita untuk melihat apa yang benar dan melakukan apa yang baik adalah latihan yang benar. Anda boleh menyebutnya dengan istilah apa pun yang Anda sukai.”

*I*t was Christmas and the foreign monks had decided to celebrate it. They invited some laypeople as well as Ajahn Chah to join them. The laypeople were generally upset and skeptical. Why, they asked, were Buddhists celebrating Christmas? Ajahn Chah then gave a talk on religion in which he said, "As far as I understand, Christianity teaches people to do good and avoid evil, just as Buddhism does, so what is the problem? However, if people are upset by the idea of celebrating Christmas, that can be easily remedied. We won't call it Christmas. Let's call it 'Christ-Buddhamas.' Anything that inspires us to see what is true and do what is good is proper practice. You may call it any name you like."

Pada masa pengungsi membanjiri Thailand dari Laos dan Kamboja, organisasi kemanusiaan yang membantu sangat banyak. Ini membuat beberapa bhikkhu dari Barat berpikir bahwa tidak benar jika para viharawan dan viharawati hanya duduk di hutan sementara organisasi keagamaan lain begitu aktif berpartisipasi meringankan penderitaan para pengungsi. Lalu mereka menghadap Ajahn Chah mengungkapkan kepedulian mereka, dan inilah yang beliau katakan, “Membantu di kamp pengungsi adalah baik. Merupakan tugas kita sebagai manusia untuk saling membantu. Tetapi menyembuhkan kegilaan kita agar kemudian dapat membimbing orang lain melewatinya, adalah satu-satunya obat penyembuh. Siapa pun bisa membagi pakaian dan membangun tenda penampungan, tetapi berapa yang mampu datang ke hutan dan duduk untuk memahami batinnya? Selama kita tidak tahu bagaimana cara “memberi pakaian” dan “memberi makan” batin orang, maka akan selalu ada masalah pengungsi di mana pun itu di dunia ini.”

*D*uring the time refugees were pouring into Thailand from Laos and Cambodia, the charitable organizations who came out to help were many. This made some ordained Westerners think it was not right that Buddhist monks and nuns should just sit in the forest while other religious organizations were so actively participating in alleviating the plight of the refugees. So they approached Ajahn Chah to express their concern, and this is what he said, "Helping in refugee camps is good. It is indeed our natural human duty to each other. But going through our own madness so that we can lead others through, that's the only cure. Anyone can go out and distribute clothes and pitch tents, but how many can come into the forest and sit to know their minds? As long as we don't know how to `clothe' and `feed' people's minds, there will always be a refugee problem somewhere in the world."

182

Ajahn Chah mendengar salah satu murid melafalkan Sutra Hati. Setelah selesai, Ajahn Chah berkata, “Tidak ada kekosongan... juga tidak ada Bodhisatta.” Lalu beliau bertanya, “Dari mana sutra itu berasal?” “Ini telah dianggap sebagai ujaran Sang Buddha.” Jawab muridnya. “Tidak ada Buddha,” Ajahn Chah membantahnya dengan cepat. Lalu lanjutnya, “Sutra ini mengajarkan kebijaksanaan yang dalam, melampaui semua kesepakatan umum. Bagaimana kita mengajar tanpa itu? Kita harus memberi nama untuk semua hal bukan?”

183

Sang Buddha mengajarkan untuk melepas segala sesuatu yang tidak memiliki esensi sejati. Jika Anda melepas segalanya, Anda akan melihat kebenaran. Jika tidak, Anda tidak akan melihatnya. Demikianlah caranya. Dan ketika kebijaksanaan bangkit dalam batin Anda, Anda akan melihat ‘Kebenaran’ ke mana pun Anda memandang. ‘Kebenaran’ ada pada semua yang Anda lihat.

182

A jahn Chah listened to one of his disciples recite the Heart Sutra. When he had finished, Ajahn Chah said, "No emptiness either... no bodhisatta." He then asked, "Where did the sutra come from?" "It's reputed to have been spoken by the Buddha," the follower replied. "No Buddha," retorted Ajahn Chah. Then he said, "This is talking about deep wisdom, beyond all conventions. How could we teach without them? We have to have names for things, isn't that so?"

183

T he Buddha taught to lay down those things that lack a real abiding essence. If you lay everything down you will see the truth. If you don't, you won't. That's the way it is. And when wisdom awakens within you, you will see Truth wherever you look, Truth is all you'll see.

S uatu ketika seseorang memohon pada Ajahn Chah untuk menceritakan tentang pencerahan; dapatkah ia menjelaskan mengenai pencerahannya? Saat semua orang dengan antusias menunggu jawabannya, Ajahn Chah menjawab, “Pencerahan tidaklah sulit untuk dimengerti. Ambillah pisang dan letakkan dalam mulut Anda, lalu Anda akan mengetahui seperti apa rasanya. Anda harus berlatih untuk merealisasinya, dan Anda harus gigih. Bila menjadi tercerahkan itu mudah, setiap orang akan mencapainya. Saya mulai masuk vihara saat berumur delapan tahun, dan telah menjadi bhikkhu selama lebih dari empat puluh tahun. Tapi Anda hendak bermeditasi hanya semalam atau dua malam dan langsung mencapai Nibbana. Anda tahu, tidak bisa hanya duduk dan ‘sim salabim’ jadilah. Anda juga tidak bisa minta seseorang meniup kepala Anda dan membuat Anda tercerahkan.

*S*omeone once asked Ajahn Chah to talk about enlightenment; could he describe his own enlightenment? With everyone eagerly waiting to hear his answer, he said, "Enlightenment isn't hard to understand. Just take a banana and put it into your mouth, then you will know what it tastes like. You have to practise to experience realization, and you have to persevere. If it were so easy to become enlightened, everyone would be doing it. I started going to the temple when I was eight years old, and I have been a monk for over forty years. But you want to meditate for a night or two and go straight to nibbana. You don't just sit down and - zip! - there you are, you know. You can't get someone to blow on your head and make you enlightened either."

185

Cara duniawi adalah melakukan sesuatu dengan tujuan mendapatkan sesuatu sebagai imbalan, sedangkan dalam Buddhisme, kita melakukannya tanpa menginginkan keuntungan. Tetapi jika tidak menginginkan apa pun, lalu apa yang akan kita peroleh? Tidak mendapatkan apa-apa! Apa pun yang kita peroleh hanyalah merupakan sebab dari penderitaan, jadi kita berlatih tidak untuk mendapatkan apa-apa. Cukup membuat batin ini damai, itu saja.

186

Batin yang 'kosong' bukan berarti kosong tidak ada apa-apa di dalamnya. Dia kosong dari kejahatan tetapi dipenuhi oleh kebijaksanaan.

185

***T**he worldly way is to do things for a reason to get something in return, but in Buddhism we do things without any idea to gain. But if we don't want anything at all, what will we get? We don't get anything! Whatever we get is just a cause for suffering, so we practice not getting anything. Just make the mind peaceful and have done with it.*

186

***A**n 'empty' heart doesn't mean it's empty as if there were nothing in it. It's empty of evil, but it's full of wisdom.*

187

Orang tidak merenungkan tentang usia tua, penyakit, dan kematian. Mereka hanya suka berbicara tentang anti-penuaan, tanpa penyakit, dan tanpa kematian, sehingga mereka tidak pernah mengembangkan perasaan yang benar untuk praktik Dhamma.

188

Kebahagiaan dari sebagian besar orang tergantung pada memiliki hal-hal yang sesuai dengan keinginan mereka. Semua orang di dunia harus mengatakan hanya hal yang menyenangkan terhadap mereka. Begitukah cara Anda menemukan kebahagiaan? Apakah mungkin semua orang di dunia berbicara hanya hal yang menyenangkan? Jika demikian, kapankah Anda akan menemukan kebahagiaan?

187

P eople don't reflect on old age, sickness and death. They only like to talk about non-aging, non-sickness, and non-death, so they never develop the right feeling for Dhamma practice.

188

M ost people's happiness depends on having things go to their liking. They have to have everybody in the world say only pleasant things. Is that how you find happiness? Is it possible to have everybody in the world say only pleasant things? If that's how it is when will you ever find happiness?

Pepohonan, gunung, dan tanaman semuanya hidup sesuai dengan kebenaran mereka masing-masing. Mereka muncul dan lenyap mengikuti sifat alaminya. Mereka tetap tenang tak tergoncangkan. Tetapi kita manusia tidak. Kita meributkan segalanya. Meskipun demikian tubuh tetap mengikuti sifat alaminya: lahir, tumbuh dan menjadi tua, lalu akhirnya mati. Ia mengikuti sifat alaminya seperti itu. Barang siapa berharap sebaliknya hanya akan menderita.

189

*T*rees, mountains, and vines all live according to their own truth. They appear and die following their nature. They remain impassive. But not we people. We make a fuss over everything. Yet the body just follows its own nature: it's born, grows old, and eventually dies. It follows nature in this way. Whoever wishes it to be otherwise will just suffer.

190

Jangan mengira dengan belajar banyak dan tahu banyak hal, Anda akan memahami Dhamma. Hal ini seperti mengatakan bahwa Anda sudah melihat segala yang bisa dilihat hanya karena Anda punya mata. Atau sudah mendengar segala yang dapat didengar hanya karena Anda punya telinga. Anda mungkin melihat namun tidak benar-benar melihat. Anda hanya melihat dengan ‘mata fisik,’ bukan dengan ‘mata batin’. Anda mendengar dengan ‘telinga fisik’, bukan dengan ‘telinga batin’.

191

Sang Buddha mengajar kita agar menghentikan segala bentuk kejahatan dan mengembangkan kebajikan. Inilah jalan yang benar. Hal ini seperti Sang Buddha memungut dan meletakkan kita di awal jalan. Setelah berada di jalan itu, apakah kita melangkah atau tidak, semua tergantung pada kita. Tugas Sang Buddha telah selesai di sana. Beliau menunjukkan jalan, mana yang benar dan mana yang salah. Ini sudah cukup; sisanya tergantung kita sendiri.

190

*D*on't go thinking that by learning a lot and knowing a lot you'll know the Dhamma. That's like saying you've seen everything there is to see just because you have eyes, or that you've heard everything there is to hear just because you have ears. You may see but you don't fully see. You see only with the "outer eye", not with the "inner eye". You hear with the "outer ear", but not with the "inner ear".

191

*T*he Buddha taught us to give up all forms of evil and cultivate virtue. This is the right path. Teaching in this way is like the Buddha picking us up and placing us at the beginning of the path. Having reached the path, whether we walk along it or not is up to us. The Buddha's job is finished right there. He shows us the way, that which is right and that which is not right. This much is enough; the rest is up to us.

Anda harus memahami Dhamma bagi diri Anda sendiri. Memahami bagi diri sendiri berarti berlatih untuk diri sendiri. Anda bisa bergantung pada guru hanya limapuluh persen. Bahkan, ajaran yang sudah saya berikan pada Anda tidak berguna sepenuhnya, walaupun berharga untuk didengar. Tetapi jika Anda percaya semuanya hanya karena saya yang mengatakan, maka Anda tidak sedang menggunakan ajaran tersebut dengan baik. Jika percaya saya sepenuhnya, maka Anda bodoh. Dengarkan ajaran, lihat manfaatnya, jalankan di dalam praktik untuk diri Anda sendiri, lihatlah dalam dirimu... maka hal itu jauh lebih berguna.

*Y*ou must know the Dhamma for yourself. To know for yourself means to practice for yourself. You can depend on a teacher only fifty percent of the way. Even the teaching I have given you is completely useless in itself, even it is worth hearing. But if you were to believe it all just because I said so, you wouldn't be using the teaching properly. If you believed me completely, then you'd be foolish. To hear the teaching, see its benefits, put it into practice for yourself, see it within yourself... this is much more useful.

Terkadang saat melakukan meditasi jalan, gerimis mulai turun. Saya ingin segera mengakhiri dan masuk ke dalam, tetapi kemudian saya mengingat dahulu saat bekerja di sawah. Celana saya basah sejak kemarin tetapi saya tetap harus bangun sebelum subuh dan memakainya kembali. Lalu saya harus turun ke bawah rumah untuk membawa kerbau ke luar kandang. Banyak lumpur di sana. Saya meraih talinya yang tertutup kotoran kerbau. Kemudian, ekor kerbau bergoyang-goyang menebar kotorannya ke arah saya. Kaki terasa nyeri oleh penyakit kutu air dan saya berjalan sambil berpikir, “Mengapa hidup ini begitu menyedihkan?” Dan sekarang di sini saya ingin menghentikan meditasi jalan... apa artinya sedikit gerimis ini bagi saya? Demikianlah saya menyemangati diri saya dalam latihan.

*S*ometimes when doing walking meditation, a soft rain would start to fall and I'd want to quit and go inside, but then I'd think of the times I used to work in the rice paddies. My pants would be wet from the day before but I'd have to get up before dawn and put them on again. Then I'd have to go down below the house to get the buffalo out of its pen. It was so muddy in there. I'd grab its rope and it would be covered in buffalo dung. Then the buffalo's tail would swish around and spatter me with dung on top of that. My feet would be sore with athlete's foot and I'd walk along thinking, "Why is life so miserable?" And now here I wanted to stop my walking meditation... what was a little bit of rain to me? Thinking like that I encouraged myself in the practice.

194

Anda tidak harus merealisasi pencerahan sepenuhnya untuk mampu mengajar orang. Cukup dengan tulus terhadap mereka dan sampaikan apa yang Anda pahami dari dalam hati Anda. Katakanlah apa yang mungkin. Jangan pura-pura mampu mengangkat batu besar bila hanya mampu mengangkat yang kecil. Namun tidak ada salahnya memberitahu mereka bahwa jika mereka berlatih dan terus bekerja, sangatlah mungkin untuk mengangkat batu yang besar.

195

Saya tidak tahu bagaimana mengatakannya. Kita berbicara mengenai hal-hal yang dikembangkan dan yang dilepas, tetapi pada kenyataannya, benar-benar tidak ada yang dikembangkan dan tidak ada yang dilepaskan.

194

*Y*ou don't have to be fully enlightened before you are able to teach people. Just be honest with them and tell them what you know from your heart. Tell people what's possible. Don't pretend to be able to lift big rocks if you can only lift small ones. Yet it doesn't hurt to tell people that if you exercise and if you work, it is indeed possible to lift large rocks.

195

I don't know how to talk to about it. We talk about things to be developed and things to give up, but there's really nothing to develop, nothing to give up.



UNDANGAN

An Invitation

Apa yang telah saya sampaikan hingga saat ini hanyalah sekedar kata-kata. Saat orang-orang datang berkunjung, saya harus mengatakan sesuatu.

Tetapi yang terbaik sebenarnya adalah tidak membicarakan hal-hal demikian terlalu banyak. Lebih baik mulai berlatih tanpa menunda. Saya seperti teman baik mengundang Anda untuk pergi ke suatu tempat. Jangan bimbang, lakukanlah. Anda tidak akan menyesalinya.

All that I have said up to now has merely been words. When people come to see me, I have to say something. But it is best not to speak about these matters too much. Better to begin practice without delay. I am like a good friend inviting you to go somewhere. Do not hesitate, just get going. You won't regret it.

DAFTAR ISTILAH

Glossary

Kecuali memiliki makna lain, semua istilah di bawah adalah dalam bahasa Pali.

Unless indicated otherwise, the words below are in the Pali language.

Ajahn (Thai) : Guru.

Teacher.

Anagami : “Tidak kembali.” Tahap ketiga dari perealisasi Nibbana.

“Non Returner.” The third stage in the realization of Nibbana.

Arahant : “Yang Suci.” Makhluk tercerahkan, yang terbebas dari segala kekotoran batin melalui perealisasi Nibbana pada tahap keempat dan yang terakhir, yang telah terbebas dari kelahiran kembali.

“Holy One.” An enlightened being, freed from all delusion through the realization of Nibbana in the fourth and final stage and who’s free from rebirth.

Bodhisatta : Dalam aliran Theravada, mengacu pada makhluk yang bertekad kuat untuk mencapai Penerangan Sempurna.

In Theravada School, this refers to a being destined for fully enlightenment.

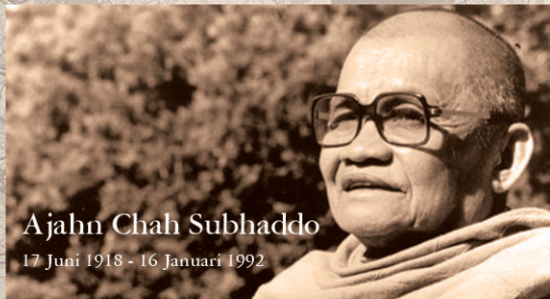
Dhamma : Ajaran Sang Buddha, Kebenaran hakiki.

The Buddha’s Teaching, Ultimate Truth.

Empat kebenaran Mulia : Ajaran pertama Sang Buddha di mana beliau menjelaskan Kebenaran atas penderitaan, sebab penderitaan, akhir penderitaan, dan jalan menuju akhir penderitaan.

Four Noble Truth: Buddha's first teaching in which he pointed out the Truth of suffering, its cause, its cessation, and the path leading to its cessation.

- Kamma** : Kehendak, niat.
Volitional action
- Nibbana** : Pencerahan Sempurna; kondisi batin di mana keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin telah secara permanen dan menyeluruh di lenyapkan.
Full enlightenment; the mental state in which all greed, hatred, and delusion have been completely and permanently eradicated.
- Orang suci** : Mereka yang telah mencapai satu dari empat tahap pencerahan. Mereka adalah Sotapanna, Sakadagami, Anagami, dan Arahant.
Noble Ones: Those who have attained one of the four progressive stages of enlightenment. The Sotapanna, Sakadagami, Anagami and Arahant are all Noble Ones.
- Sakadagami** : “Terlahir sekali lagi.” Tahap kedua dalam perealisasi Nibbana.
“Once Returner.” The second stage in realization of Nibbana.
- Samsara** : Lingkaran kelahiran kembali.
Cycle of rebirth
- Sotapanna** : “Pemasuk arus.” Tahap pertama dari perealisasi Nibbana.
“Stream Entrant.” The first stage in realization of Nibbana.
- Wat (Thai)** : Vihara, kuil.
Monastery, temple



Ajahn Chah lahir pada tanggal 17 Juni 1918 di sebuah desa di Timur Laut Thailand.

Menjadi samanera di usia yang muda dan menerima upasampada pada usia 20 tahun. Beliau mengikuti tradisi hutan yang keras selama bertahun-tahun. Tinggal di hutan, menerima dana makanan dengan cara berpindapata, dan hidup mengembara.

Beliau berlatih meditasi di bawah bimbingan beberapa guru, di antaranya Ajahn Mun, seorang guru meditasi yang hebat dan sangat dihormati di Thailand. Ajahn Mun mempunyai pengaruh yang kuat terhadap Ajahn Chah, mengarahkan meditasinya dan menjelaskan kekurangannya. Ajahn Chah sendiri kemudian menjadi guru meditasi yang hebat, memberikan pencerahan Dhammanya kepada orang-orang yang membutuhkan. Inti dari ajarannya sangat sederhana, yaitu selalu sadar, jangan tergantung pada apapun, melepas, dan menerima keadaan seperti apa adanya.

Ajaran Ajahn Chah yang sederhana ini menjadi daya tarik khusus bagi orang-orang Barat, dan pada tahun 1975 Beliau mendirikan Wat Pah Nanachat, sebuah vihara yang khusus dipergunakan untuk berlatih bagi orang-orang Barat yang semakin banyak ingin berlatih di bawah bimbingannya. Pada tahun 1979 vihara pertama dari beberapa cabang vihara di Eropa didirikan di Sussex, Inggris, oleh murid 'Barat'nya (diantaranya Ajahn Sumedho, yang kini menjadi senior di Biara Amaravati Buddhist, Inggris). Hingga saat ini ada sepuluh cabang vihara di Eropa, Australia, dan Selandia Baru.

Beliau wafat pada tanggal 16 Januari 1992 di viharanya sendiri – Wat Pah Pong, Ubon Ratchatani, Thailand, dalam usia 74 tahun.